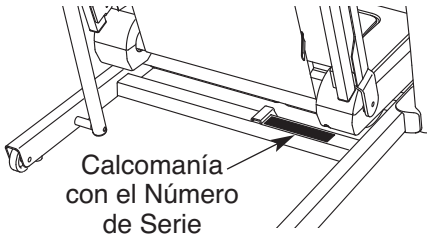
PRO-FORM® 500 ZLT

Nº de Modelo PETL59910.0
Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.



¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llámenos.

Si ha comprado este producto en Decathlon, llame al:

901 900 131

De 8.00 h a 20.00 h de lunes a viernes, los sábados de 9.00 h a 13.00 h

Si lo ha comprado en otra tienda, por favor llame al:

900 460 410

correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO

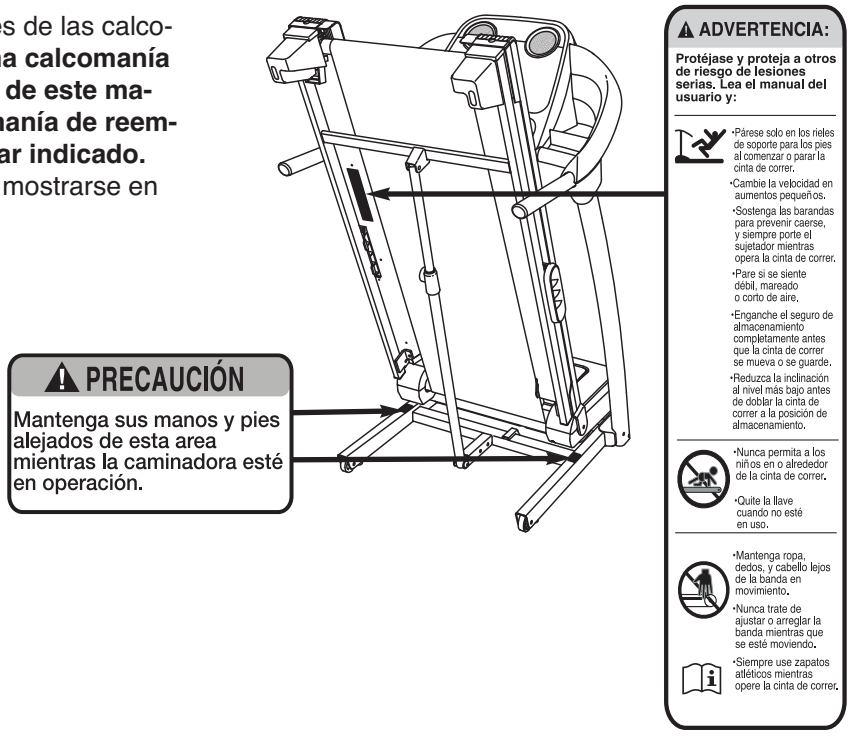
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 5
MONTAJE 6
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES 15
CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER 24
PROBLEMAS 25
GUÍA DE EJERCICIOS 28
LISTA DE LAS PIEZAS 30
DIBUJO DE LAS PIEZAS 32
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE . . . . . .Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.


⚠ PRECAUCIÓN
Mantenga sus manos y pies alejados de esta area mientras la caminadora esté en operación.
⚠ ADVERTENCIA:
Protéjase y proteja a otros de riesgo de lesiones serias. Lea el manual del usuario y:
•Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la cinta de correr.
•Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
•Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la cinta de correr.
•Pare si se siente débil, mareado o corto de aire.
•Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la cinta de correr se mueva o se guarde.
•Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la cinta de correr a la posición de almacenamiento.
•Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.
•Quite la llave cuando no esté en uso.
•Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
•Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.
•Siempre use zapatos atléticos mientras opere la cinta de correr.

PROFORM es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su máquina para correr, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.**

2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos las advertencias y precauciones. Use la máquina para correr solamente como se describe.**

3. **Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.**

4. **Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**

5. **No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**

6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.**

7. **Sólo personas que pesen 136 kg o menos deben utilizar La máquina para correr.**

8. **Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.**

9. **Vista ropa deportiva apropiada cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado atlético; nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.***

10. **Cuando conecte el cable eléctrico (vea la página 15), enchúfelo en un circuito conectado a tierra. No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito.**

11. **Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1mm² (calibre 14), no mayor de 1,5 m.**

12. **Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.**

13. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección PROBLEMAS en la página 25 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)**

14. **Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 17).**

15. **Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre las barandas cuando haga ejercicios en la máquina para correr.**

16. **La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**

17. **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicios, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda en el ejercicio para determinar las tendencias del ritmo cardíaco en general.**

18. **Nunca deje de vigilar la máquina para correr cuando esté funcionando. Siempre extraiga la llave, desenchufe el cable eléctrico y coloque el interruptor en posición de apagar cuando la máquina para correr no se esté utilizando. (Vea la ubicación del interruptor en el dibujo de la página 5.)**

19. **No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 6, y CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 24.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover la máquina para correr.**

20. **Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura fijamente en la posición de almacenamiento.**

21. **Nunca deje caer objetos en ninguna abertura de la máquina para correr.**

22. **Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.**

23. **PELIGRO: Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar la máquina para correr, antes de limpiarla, y antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste descritos en este manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.**

24. **Esta máquina para correr está diseñada para su uso dentro del hogar solamente. No use esta máquina para correr en ningún entorno comercial, de alquiler o institucional.**

25. **El exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o la muerte. Si siente desfallecimiento o dolor mientras hace ejercicios, pare inmediatamente y comience el enfriamiento.**

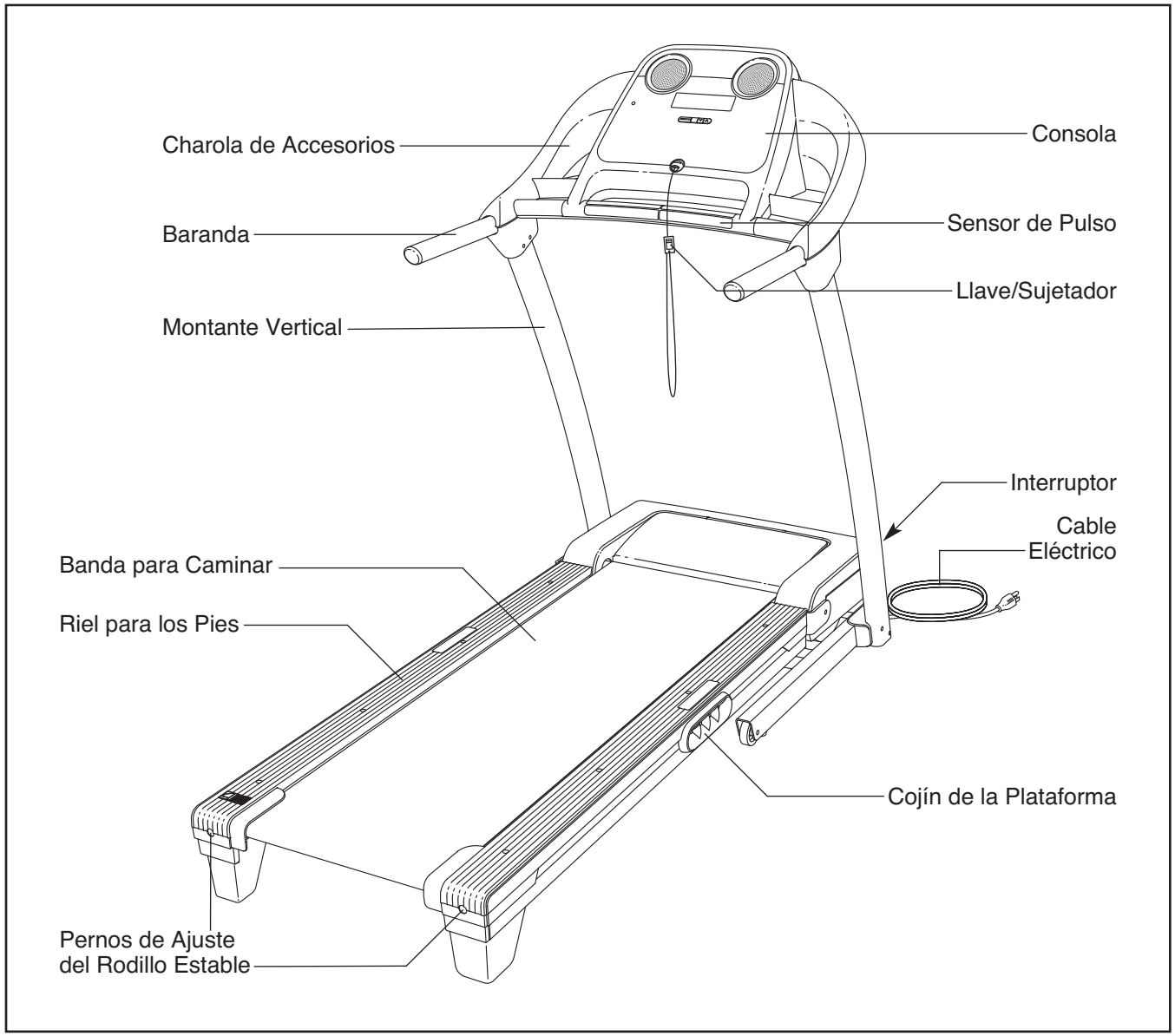
GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva máquina para correr PROFORM® 500 ZLT. La máquina para correr 500 ZLT cuenta con un grupo de características diseñadas para realizar un entrenamiento más efectivo y agradable en su casa. Y cuando no está entrenando, la singular máquina para correr puede plegarse, ocupando menos de la mitad del espacio de suelo que ocupan otras máquinas para correr.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

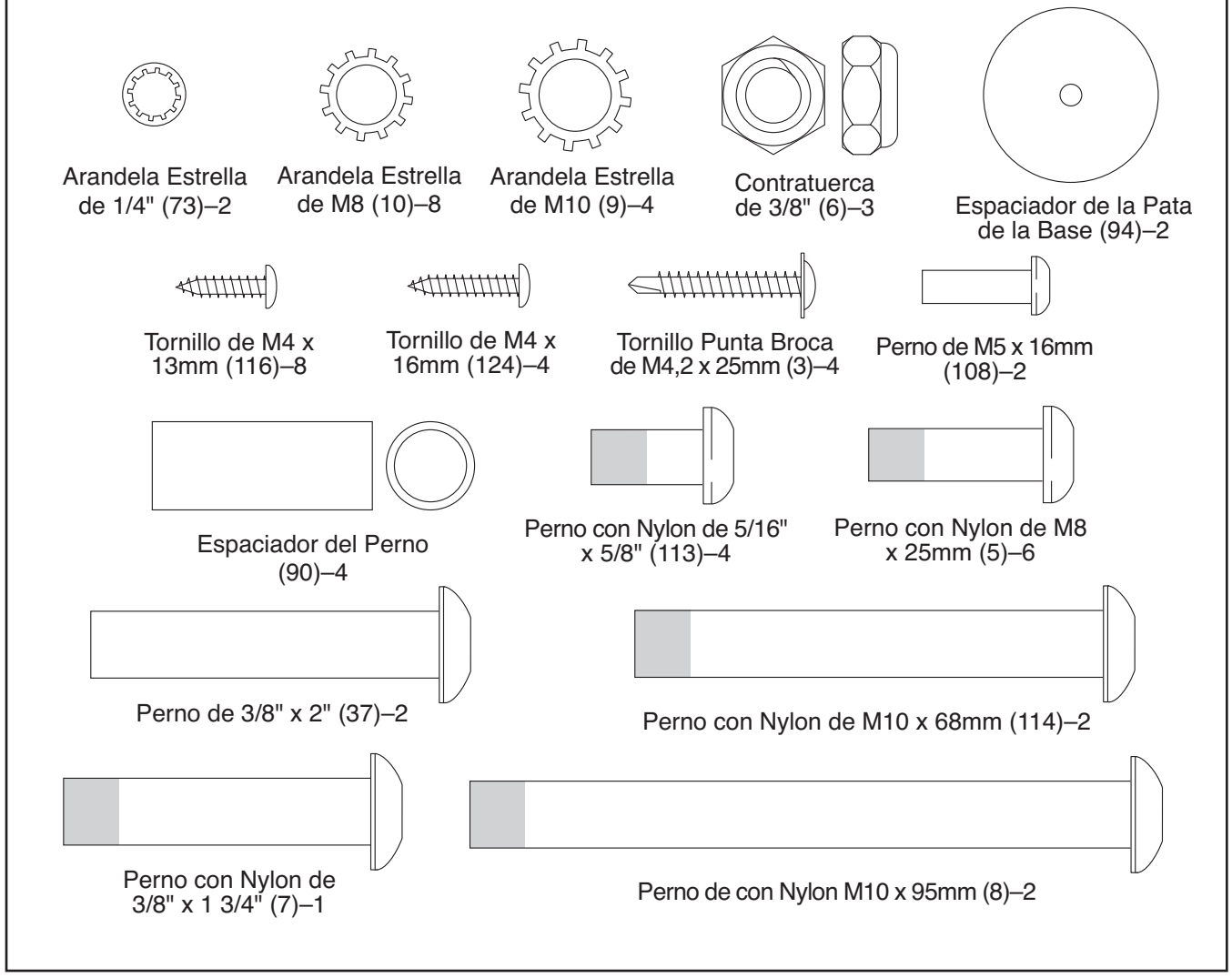


MONTAJE

Para el montaje se necesitan dos personas. Coloque la máquina para correr en un área despejada y retire todos los materiales de embalaje. **No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el montaje.** Nota: La parte inferior de la banda para caminar se recubre con un lubricante de alto rendimiento. Durante el transporte, una cantidad de lubricante podría pasar a la parte superior de la banda para caminar o a la caja de embalaje. Esto es normal y no afecta el funcionamiento de la máquina para correr. Si observa lubricante en la banda para caminar, simplemente límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.

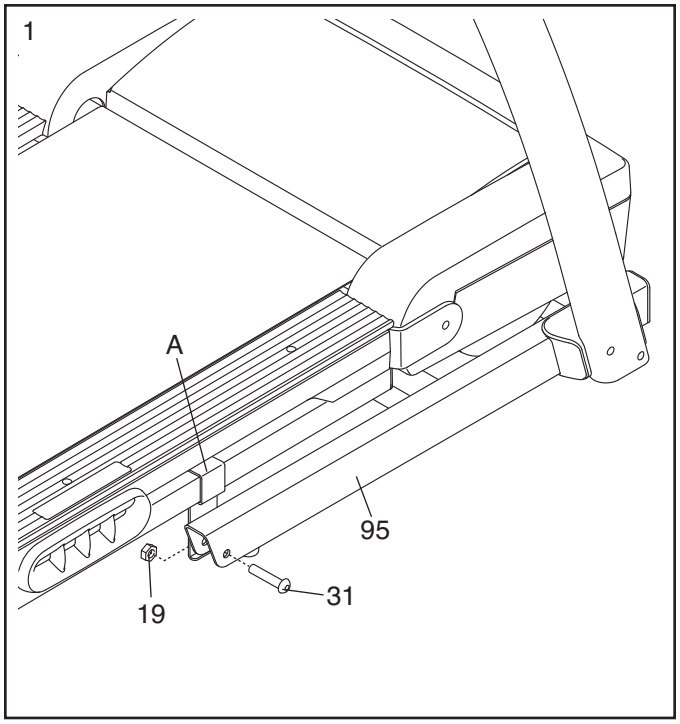
El montaje requiere las llaves hexagonales incluidas , su propio destornillador estrella , una llave ajustable , y tijeras .

Auxíliese de los dibujos que aparecen más abajo para identificar las piezas de montaje. El número entre paréntesis que hay debajo de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada a una de las piezas que se va a ensamblar. No use herramientas eléctricas para el montaje para evitar que se dañen las piezas plásticas. Pueden incluirse piezas adicionales.**


Arandela Estrella de 1/4" (73)–2
Arandela Estrella de M8 (10)–8
Arandela Estrella de M10 (9)–4
Contratuerca de 3/8" (6)–3
Espaciador de la Pata de la Base (94)–2
Tornillo de M4 x 13mm (116)–8
Tornillo de M4 x 16mm (124)–4
Tornillo Punta Broca de M4,2 x 25mm (3)–4
Perno de M5 x 16mm (108)–2
Espaciador del Perno (90)–4
Perno con Nylon de 5/16" x 5/8" (113)–4
Perno con Nylon de M8 x 25mm (5)–6
Perno de 3/8" x 2" (37)–2
Perno con Nylon de M10 x 68mm (114)–2
Perno con Nylon de 3/8" x 1 3/4" (7)–1
Perno de con Nylon M10 x 95mm (8)–2

1. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.**

   Extraiga de la Base (95) la Tuerca de M10 (19), el Perno de M10 x 50mm (31) y el soporte de transporte (A). Retire el soporte de transporte del otro lado de la máquina para correr. Descarte los soportes de transporte. **Guarde las Tuercas y los Pernos para los pasos 3 y 6.**

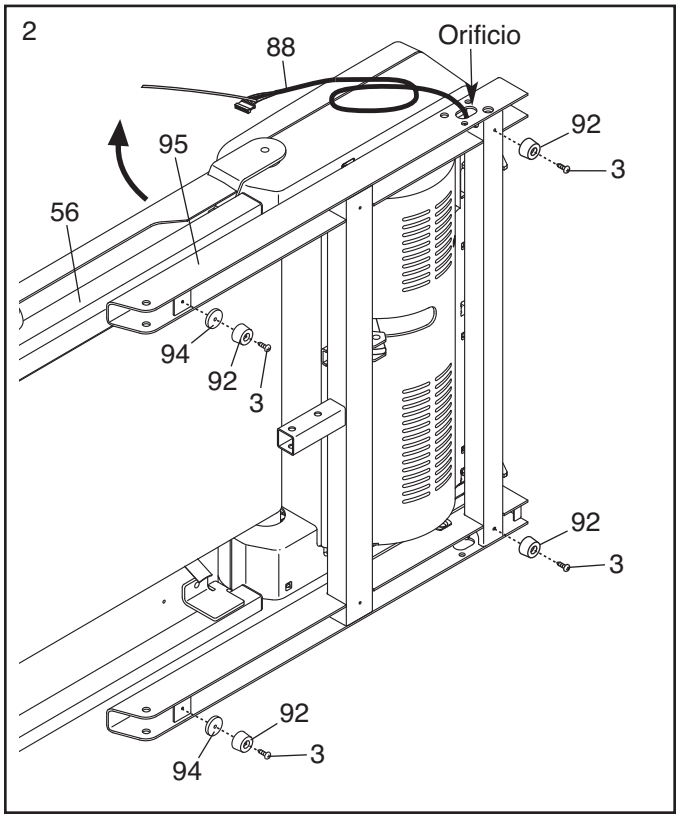


2. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente incline la máquina para correr sobre su lado izquierdo. Pliegue la Armadura (56) parcialmente de modo que la máquina para correr quede más estable; **no pliegue la Armadura completamente.**

   Corte la atadura que asegura el Montante Vertical (88) a la Base (95). Seguidamente, ubique la atadura plástica en el orificio indicado, situado en la Base, y úsela para extraer el Montante Vertical del orificio.

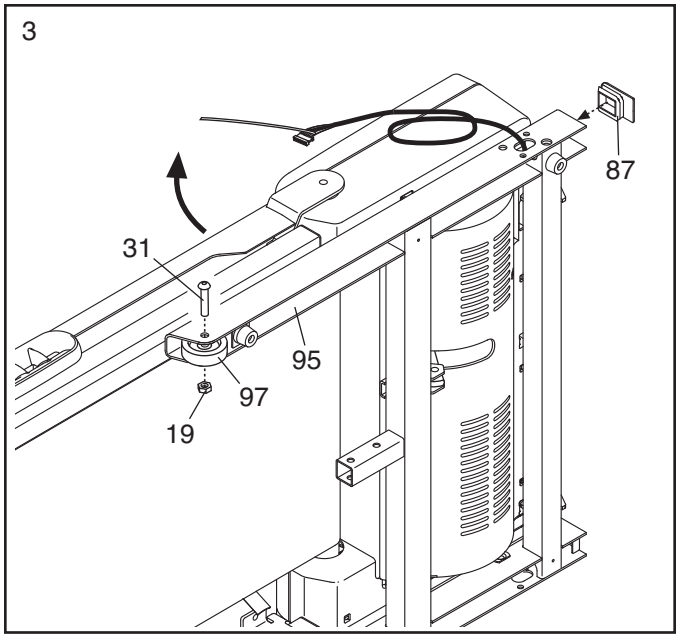
   Conecte dos Patas de la Base (92) a la Base (95) en los lugares mostrados, con dos Tornillos Punta Broca de M4,2 x 25mm (3) y dos Espaciadores de las Patas de la Base (94).

   Conecte las otras dos Patas de la Base (92) con solamente dos Tornillos Punta Broca de M4,2 x 25mm (3).



3. Fije una Rueda (97) con la Tuerca de M10 (19) y el Perno de M10 x 50mm (31) que extrajo en el paso 1. **No apriete demasiado la Tuerca; la Rueda debe girar libremente.**

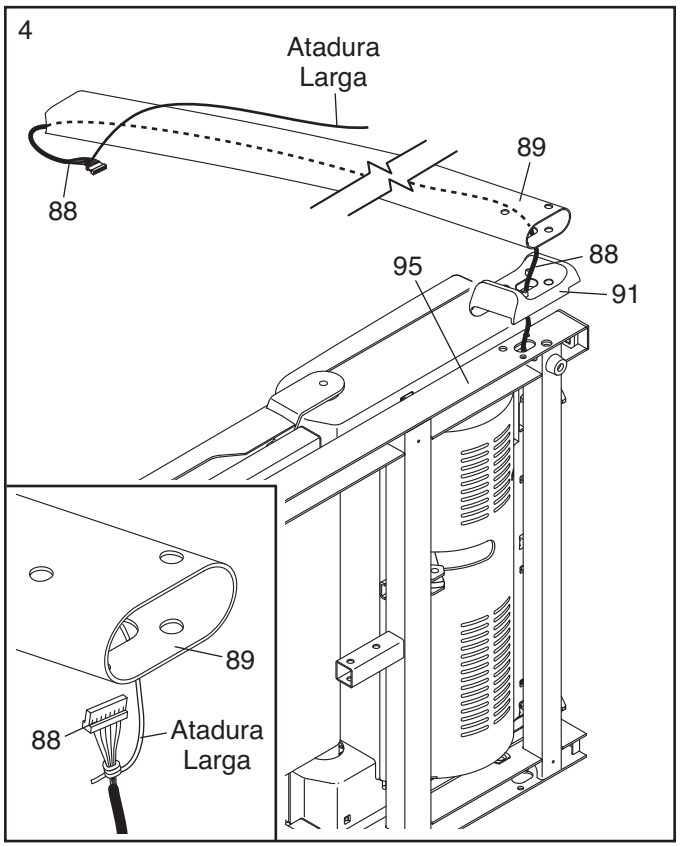
   Introduzca una Tapa de la Base (87) en la Base (95).



4. Identifique el Montante Vertical Derecho (89) y el Espaciador del Montante Vertical Derecho (91), que están marcados con calcomanías que indican “Right” (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha).

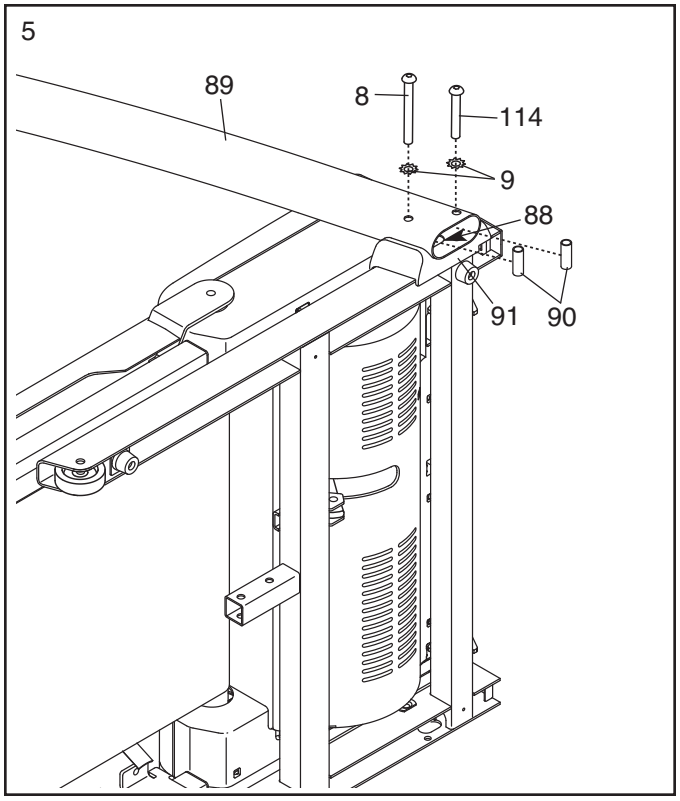
   Inserte el Cable del Montante Vertical (88) a través del Espaciador del Montante Vertical Derecho, como se muestra. Sitúe el Espaciador del Montante Vertical Derecho sobre la Base (95).

   Con la ayuda de otra persona, sostenga el Montante Vertical Derecho (89) cerca de la Base (95). Véase el diagrama adicional. Ate la atadura de los cables en el Montante Vertical Derecho firmemente alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (88). Luego tire del otro extremo de la atadura larga hasta que el Cable del Montante Vertical pase por completo a través del Montante Vertical Derecho.



5. Sostenga un Espaciador del Perno (90) adentro del extremo inferior del Montante Vertical Derecho (89). Introduzca un Perno con Nylon de M10 x 95mm (8) con una Arandela Estrella de M10 (9) dentro del Montante Vertical Derecho y del Espaciador del Perno. **Repita este paso con un segundo Espaciador del Perno (90), un Perno con Nylon de M10 x 68mm (114) y una Arandela Estrella de M10 (9).**

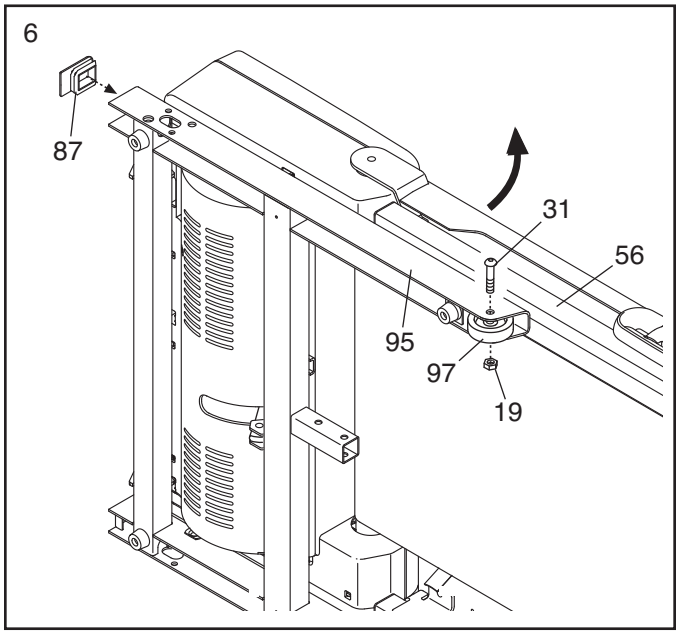
   Sujete el Montante Vertical Derecho (89) contra el Espaciador del Montante Vertical Derecho (91). **Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (88).** Apriete el Perno con Nylon de M10 x 95mm (8) y el Perno con Nylon de M10 x 68mm (114) hasta que las cabezas de los Pernos con Nylon toquen el Montante Vertical Derecho; **no apriete completamente los Pernos con Nylon todavía.**



6. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente incline la máquina para correr sobre su lado derecho. Pliegue la Armadura (56) parcialmente de modo que la máquina para correr quede más estable; **no pliegue la Armadura completamente.**

   Fije una Rueda (97) con la Tuerca de M10 (19) y el Perno de M10 x 50mm (31) que extrajo en el paso 1. **No apriete demasiado la Tuerca; la Rueda debe poder girar libremente.**

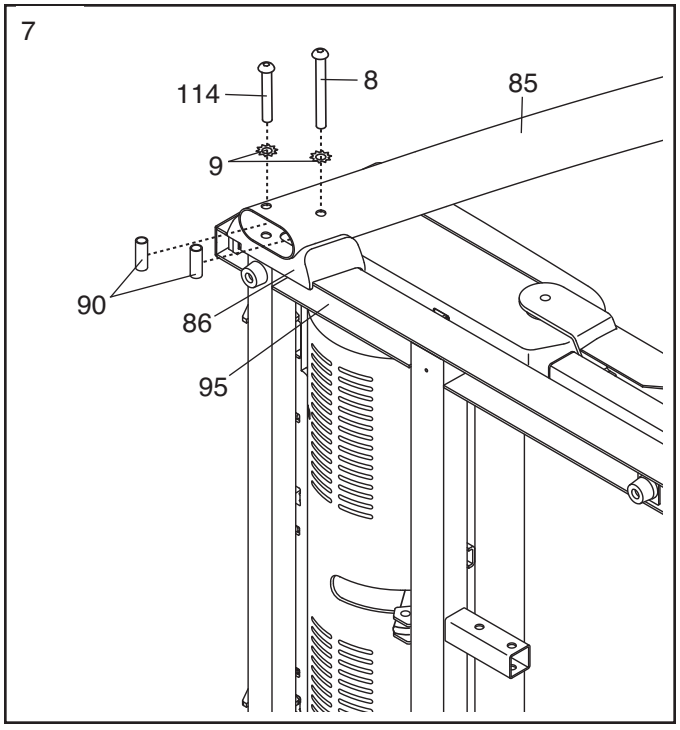
   Presione una Tapa de la Base (87) dentro de la Base (95).



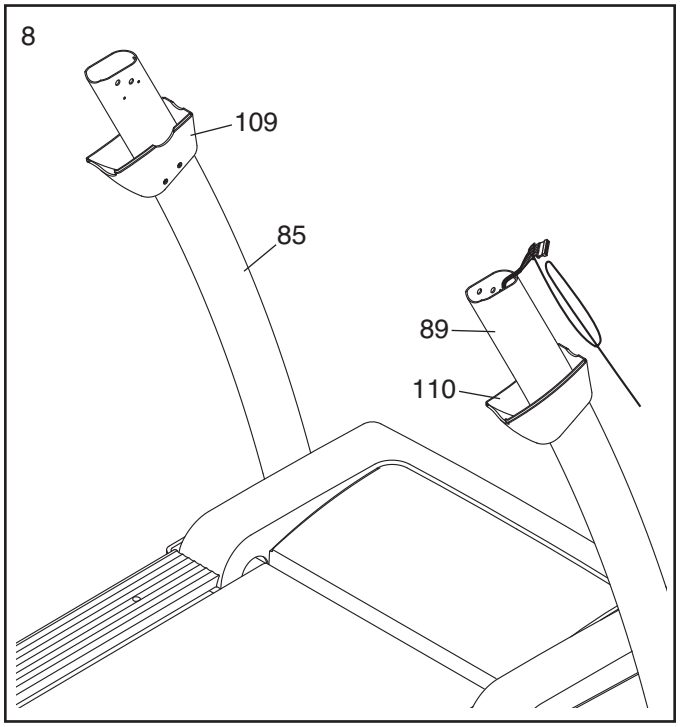
7. Con la ayuda de otra persona, sostenga un Espaciador del Perno (90) adentro del extremo inferior del Montante Vertical Izquierdo (85). Introduzca un Perno con Nylon de M10 x 95mm (8) con una Arandela Estrella de M10 (9) dentro del Montante Vertical Izquierdo y del Espaciador del Perno. **Repita este paso con un segundo Espaciador del Perno (90), un Perno con Nylon de M10 x 68mm (114) y una Arandela Estrella de M10 (9).**

   Sostenga el Espaciador del Montante Vertical Izquierdo (86) y el Montante Vertical Izquierdo (85) contra la Base (95). Apriete el Perno con Nylon de M10 x 95mm (8) y el Perno con Nylon de M10 x 68mm (114) hasta que las cabezas de los Pernos con Nylon toquen el Montante Vertical Izquierdo; **no apriete completamente los Pernos con Nylon todavía.**

   Con la ayuda de otra persona, incline la máquina para correr de modo que la Base (95) quede horizontal sobre el piso.



8. Identifique las Cubiertas Izquierda y Derecha del Montante Vertical (109, 110), que están marcadas con pegatinas “Left” y “Right” (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha). Deslice la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo por el Montante Vertical Izquierdo (85) como se muestra. Deslice la Cubierta del Montante Vertical Derecho por el Montante Vertical Derecho (89) como se muestra.

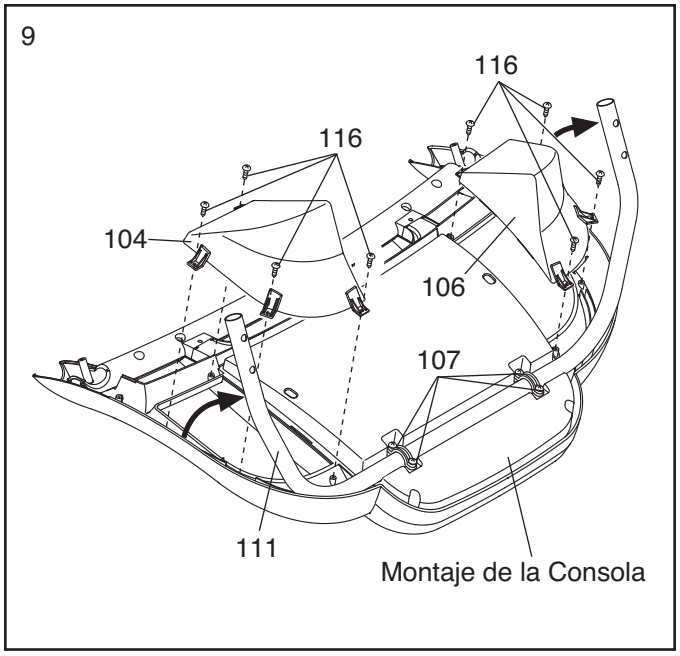


9. Coloque el montaje de la consola mirando hacia abajo sobre una superficie suave para evitar raspar el montaje de la consola.

   Afloje los cuatro Tornillos de #8 x 1" (107). Pivote con cuidado la Armadura de la Consola (111) a la posición que se indica. **No pivote demasiado lejos la Armadura de la Consola, ya que puede partir el cable de tierra.**

   Identifique las Charolas de Accesorios Izquierda y Derecha (104, 106). Fije las Charolas de Accesorios al Montaje de la Consola con ocho Tornillos de M4 x 13mm (116).

   Pivote con cuidado la Armadura de la Consola (111) hasta el montaje de la consola.



10. Identifique la Baranda Derecha (101), marcado con una calcomanía “Right” (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha). Retire la atadura de la Baranda Derecha. Si es necesario, oprima la Tuerca Jaula de M8 (34) en su lugar.

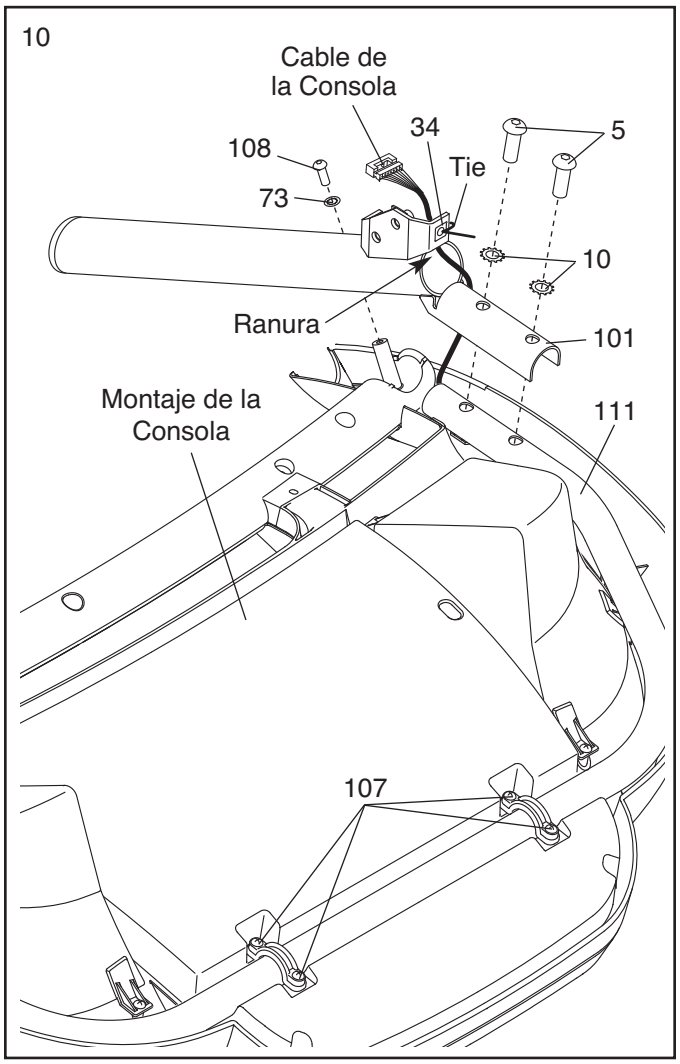
    Sostenga la Baranda Derecha (101) cerca del montaje de la consola. Pase el cable de la consola por el lado de la Baranda Derecha, como se muestra, y a través de la ranura de la misma.

    Si es necesario ajuste la Armadura de la Consola (111) para alinear los orificios de la Baranda Derecha (101) con los de la Armadura de la Consola.

    Fije la Baranda Derecha (101) a la Armadura de la Consola (111) y al montaje de la consola con dos Pernos con Nylon de M8 x 25mm (5), dos Arandelas Estrella de M8 (10), un Perno de M5 x 16mm (108) y una Arandela Estrella de 1/4" (73). **Asegúrese de no haber pellizcado el cable de la consola. Comience a apretar los tres Pernos y luego apriételos todos.**

    Fije la Baranda Izquierda (no se muestra) como se describió arriba. **Nota: No hay cables en el lado izquierdo.**

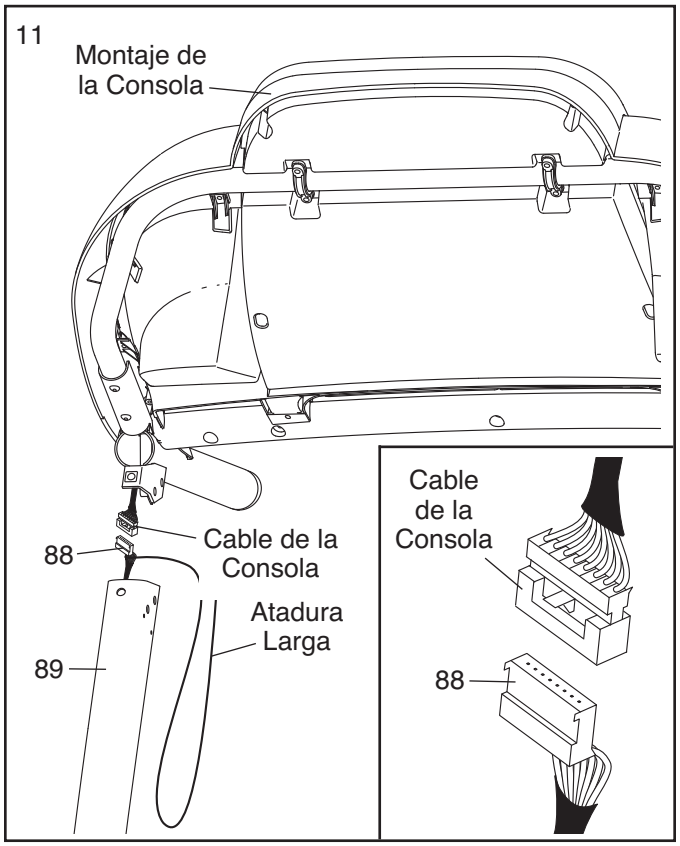
    Apriete los Tornillos de #8 x 1" (107). **Tenga cuidado de no apretar demasiado los Tornillos.**



11. Haga que otra persona sostenga el montaje de la consola cerca del Montante Vertical Derecho (89).

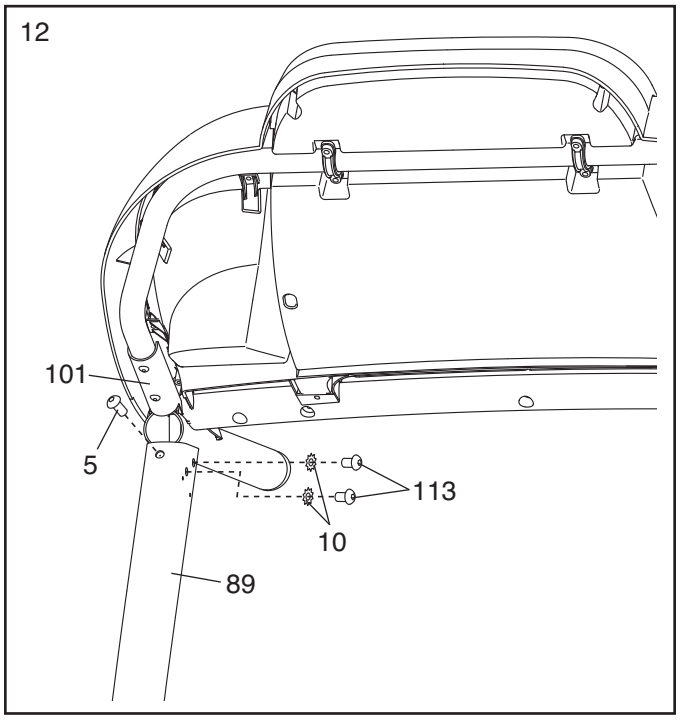
    Conecte el Cable del Montante Vertical (88) al cable de la consola. **Véase el diagrama adicional. Los conectores deben poder deslizarse entre sí con facilidad y encajar en su lugar.** Si esto no ocurre, gire un conector e inténtelo de nuevo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE DAÑARSE CUANDO ENCIENDA EL EQUIPO.** Quite la atadura larga del Cable del Montante Vertical. A continuación, inserte los conectores dentro del Montante Vertical Derecho (89).

    Posicione el montaje de la consola sobre el Montante Vertical Derecho (89) y el Montante Vertical Izquierdo (no se muestra). **Asegúrese de que no queden cables pellizcados.**



12. Comience a apretar un Perno con Nylon de M8 x 25mm (5) y dos Pernos con Nylon de 5/16" x 5/8" (113) con dos Arandelas Estrella de M8 (10) en el Montante Vertical Derecho (89) y en la Baranda Derecha (101) como se indica. **No ajuste los Pernos con Nylon todavía.**

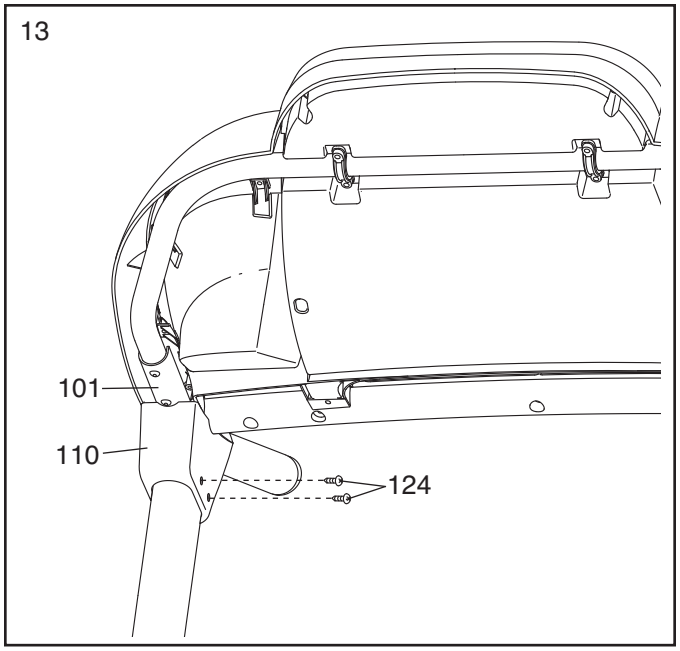
    Fije la Baranda Izquierda (no se muestra) como se describió arriba. **A continuación, ajuste firmemente cada uno de los seis Pernos con Nylon.**



13. Deslice la Cubierta Derecha del Montante Vertical (110) hasta casi tocar la Baranda Derecha (101). Conecte la Cubierta Derecha del Montante Vertical con dos Tornillos de M4 x 16mm (124). **Tenga cuidado de no apretar demasiado los Tornillos.**

    Fije la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo (no se muestra) como se describió arriba.

    Consulte los pasos 5 y 7. Apriete los dos Pernos con Nylon de M10 x 95mm (8) y los dos Pernos con Nylon de M10 x 68mm (114).



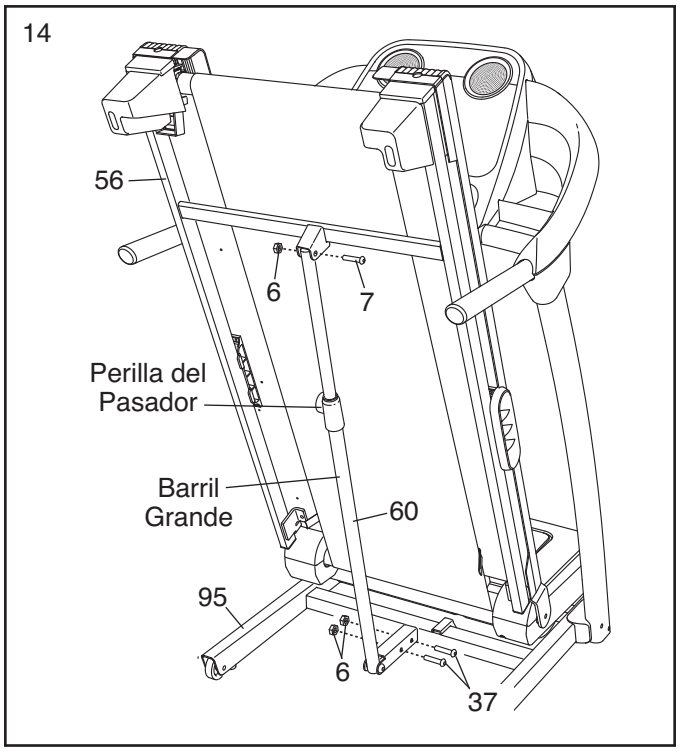
14. Levante la Armadura (56) a la posición mostrada. **Con la ayuda de otra persona sostenga la Armadura hasta que se haya completado este paso.**

    Oriente el Pasador de Almacenamiento (60) hasta que el barril grande y la perilla del pasador estén como en la posición mostrada.

    Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (60) a la Armadura (56) con un Perno con Nylon de 3/8" x 1 3/4" (7) y una Contratuerca de 3/8" (6).

    Fije el extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (60) a la Base (95) con dos Pernos de 3/8" x 2" (37) y dos Contratuercas de 3/8" (6). Nota: Puede que sea necesario mover la Armadura (56) hacia delante y hacia atras para alinear el Pasador de Almacenamiento con el soporte.

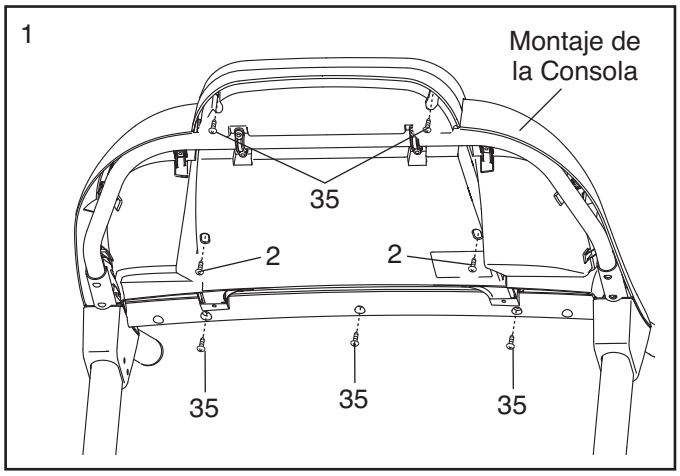
    Baje la Armadura (56) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 24).



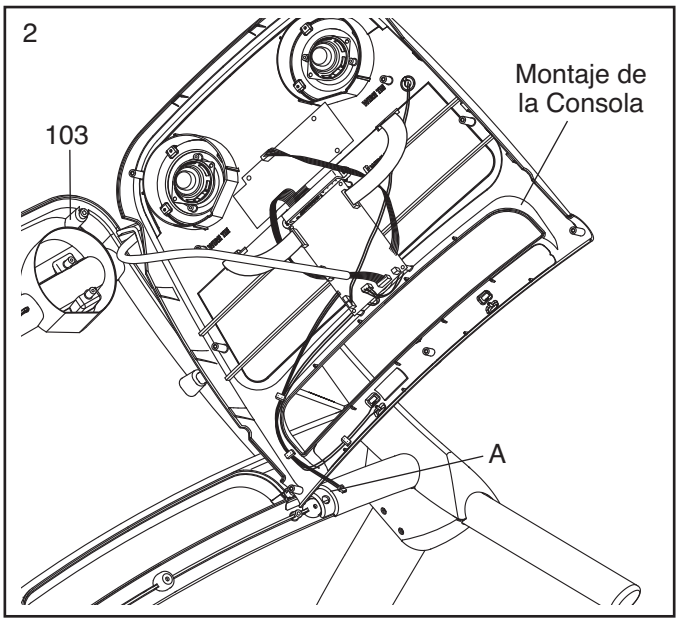
15. **Asegúrese que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas antes de usar la máquina para correr.** Si hay unas láminas delgadas de plástico sobre las calcomanías, retírelas. Para proteger el piso o alfombra, coloque una estera debajo de la máquina para correr. Guarde las llaves hexagonales en un lugar seguro; una de las llaves hexagonales se utiliza para ajustar la banda para caminar (vea las páginas 26 y 27).

Si usted compra el sensor de pulso opcional para el pecho (vea la página 23), siga los pasos de abajo para instalar el recibidor incluido con el sensor de pulso para el pecho.

1. **Asegúrese que el cable eléctrico esté desenchufado.** Retire los cinco Tornillos M4 x 19mm (35) y los dos Tornillos M4 x 45mm (2) de la parte detrás del montaje de la consola.



2. Cuidadosamente levante el montaje de la consola de la Base de la Consola (103). Localice el Cable de Pulso (A) en el montaje de la consola.

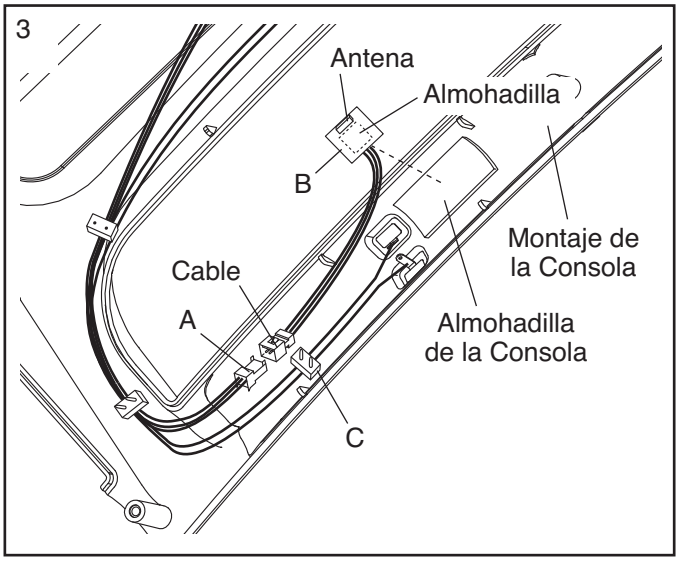


3. Conecte el cable en el Receptor (B) al Cable de Pulso (A).

   Pele el papel detrás de la almohadilla en la parte inferior del Receptor (B) y de la almohadilla de la consola. **A continuation, sostenga el Receptor de tal manera que la antena esté orientada como se muestra.** Presione el Receptor sobre la almohadilla de la consola.

   Retire el Sostén del Cable (C). Coloque el cable en el Receptor (B) entre los dos pernos de plástico y presione el Sostén del Cable, colocándolo de nuevo.

4. **Vea el paso 1.** Vuelva a conectar el montaje de la consola. **Asegúrese de no pellizcar ningún cable.** Deseche los otros cables incluidos con el receptor.



FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

BANDA PARA CAMINAR PRELUBRICADA

Su máquina para correr ofrece una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de siliconas u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma para caminar. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar desgaste excesivo.**

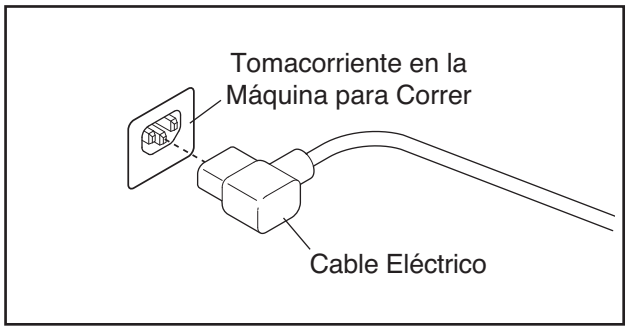
INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra. **IMPORTANTE: Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.**

⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en alto riesgo de electrocución. Verifique con un electricista o técnico calificado si tiene dudas acerca de si el producto se encuentra adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto—si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado.

Siga los pasos que se indican abajo para enchufar el cable eléctrico.

1. Enchufe el extremo indicado del cable eléctrico dentro de la tomacorriente en la máquina para correr.



2. Conecte el cable eléctrico en el tomacorriente apropiado que esté adecuadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales.

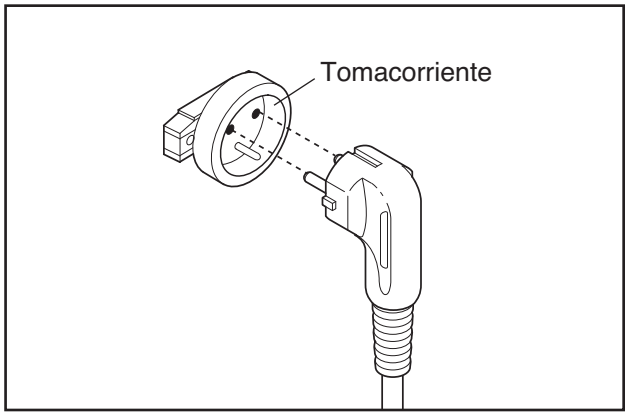
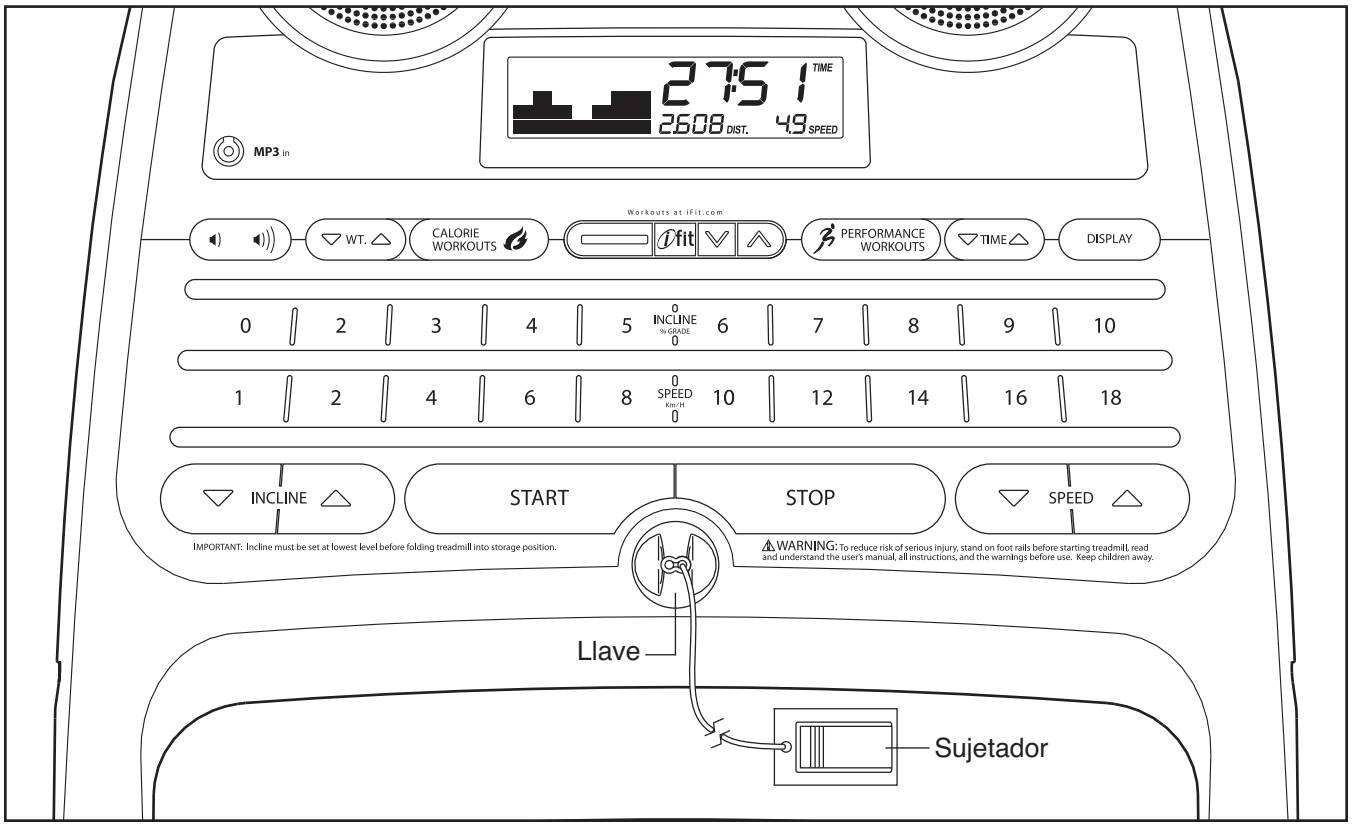


DIAGRAMA DE LA CONSOLA



COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Ubique las advertencias de la consola que están en inglés. Las mismas advertencias en otros idiomas pueden encontrarse en la hoja de calcomanías incluida. Coloque la calcomanía de advertencia en español en la consola.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola cuenta con un grupo de funciones impresionantes, diseñadas para un entrenamiento más efectivo y agradable. Cuando se utilice la función manual se podrá cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr con sólo tocar un botón. A medida que realiza los ejercicios, la consola mostrará información instantánea sobre su entrenamiento. Usted puede medir su ritmo cardíaco usando el sensor de pulso del mango o el sensor opcional de pulso para pecho (consulte la página 23).

Además, la consola cuenta con seis entrenamientos de calorías y seis entrenamientos de rendimiento. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr, guiándole a través de un ejercicio efectivo.

La consola también ofrece el sistema de entrenamiento interactivo iFit. El sistema iFit acepta tarjetas iFit, con entrenamientos que le ayudan a alcanzar metas específicas de fitness. Por ejemplo, pierda las libras no deseadas con el entrenamiento para perder peso en 8 semanas. Los entrenamientos iFit controlan automáticamente la máquina para correr. Las tarjetas iFit están disponibles por separado. **Para comprar tarjetas de iFit, visite www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual. Las tarjetas iFit también están disponibles en tiendas seleccionadas.**

Usted puede incluso escuchar a su favorita música de entrenamiento o audiolibros con el sistema de sonido estereo fónico de la consola.

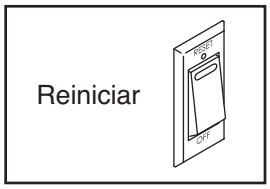
Para encender el aparato, véase la página 17. **Para usar la función manual,** véase la página 17. **Para usar un entrenamiento de calorías,** véase la página 20. **Para usar un entrenamiento de desempeño,** véase la página 21. **Para usar un entrenamiento iFit,** véase la página 22. **Para usar la función de información,** véase la página 23. **Para usar el sistema de sonido estéreo,** véase la página 23.

Nota: La consola puede mostrar medidas inglesas o métricas. Para averiguar qué unidad de medida está seleccionada o para cambiar la unidad de medida, consulte LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23. Nota: Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se indican en kilómetros.

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. Si no lo hace, pueden resultar dañados los monitores de la consola u otros componentes eléctricos.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 15). A continuación, localice el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Pulse el interruptor a la poisición reiniciar.



IMPORTANTE: La consola tiene una función demo, diseñada para utilizarse si la máquina para correr se expone en una tienda. Si los monitores se iluminan cuando usted enchufe el cable eléctrico y coloque el interruptor en la posición de reiniciar, la función demo está encendida. Para desactivar la función demo, mantenga presionado el botón Parar [STOP] por algunos segundos. Si los monitores permanecen encendidos, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23 para desactivar la función demo.

Párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Encuentre el sujetador conectado a la llave (vea el dibujo en la página 16) y deslícelo a la cintura de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola; después de un momento, la pantalla se encenderá. **IMPORTANTE: En una situación de emergencia, es posible arrancar la llave de la consola, lo cual causa que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el sujetador cuidadosamente tomando unos pasos hacia atrás; si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del sujetador como sea necesario.**

IMPORTANTE: Si hay una lámina de plástico transparente en la parte frontal de la consola, retírela. Para evitar daños a la plataforma para caminar, siempre use calzado deportivo limpio cuando utilice la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela si es necesario (vea la página 27).

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. **Inserte la llave dentro de la consola.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE, a la izquierda.

2. **Seleccione la función manual.**

   Una vez que se inserte la llave, se seleccionará la función manual. Si se ha seleccionado algún programa preestablecido, extraiga la llave e insértela de nuevo.

3. **Registre su peso si lo desea.**

   Para lograr una cuenta más exacta de calorías, registre su peso en la consola al presionar los botones de disminución o aumento de Peso [WT.] en forma repetida. Nota: Una vez que ha ingresado su peso, su peso quedará grabado en la memoria.

4. **Inicie la banda para caminar.**

   Para comenzar la banda para caminar, presione el botón de Comenzar [START], el botón de aumento de Velocidad [SPEED], o uno de los botones con números 1 a 18.

   Si se presiona el botón de Comenzar o el botón de aumento de Velocidad es presionado, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km. por hora [Km/H]. Al hacer ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como quiera al presionar los botones de aumento o disminución de Velocidad. Cada vez que pulse uno de estos botones, el ajuste de velocidad cambiará en 0,1 Km/H; si mantiene pulsado el botón, el ajuste de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 Km/H. Nota: Después de oprimir los botones, puede que a la banda para caminar le tome un tiempo para alcanzar el ajuste de velocidad seleccionada.

   Si pulsa uno de los botones numerados de Velocidad Rapida, la banda para caminar cambiar gradualmente su velocidad hasta alcanzar el ajuste de velocidad seleccionada.

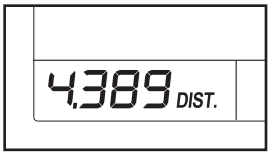
   Para detener la banda para caminar, pulse el botón Parar [STOP]. La hora comenzará a destellar en la pantalla. Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón Comenzar o el botón de aumento de Velocidad.

5. **Cambie la inclinación de la máquina para correr como se desea.**

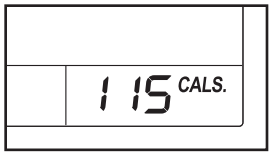
   Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, presione los botones para aumentar y disminuir la Inclinaciónn [INCLINE] o uno de los botones numerados de inclinación. Cada vez que pulsa uno de los botones, la máquina para correr se ajustará gradualmente al ajuste de inclinación seleccionada.

6. **Siga su progreso con las pantallas.**

   La Pista—Cuando se seleccione la función manual, una pista que representa 402 metros aparece en la matriz. Al caminar o correr, unos indicadores aparecerán sucesivamente alrededor de la pista hasta que aparezca la pista entera. A continuación, la pista desaparecerá y los indicadores comenzarán nuevamente a aparecer de manera sucesiva.

   Pantalla inferior izquierda—A medida que ejercita, la pantalla inferior izquierda puede mostrar el tiempo [TIME] transcurrido y la distancia [DIST.] que ha caminado o corrido. La pantalla inferior izquierda también mostrará la inclinación de la máquina para correr cada vez que haya un cambio del nivel de inclinación. Nota: Cuando se selecciona un entrenamiento de desempeño o un entrenamiento iFit, la pantalla inferior izquierda mostrará el tiempo restante, en lugar del tiempo transcurrido del entrenamiento.

   La pantalla inferior derecha—La pantalla inferior derecha puede mostrar la velocidad [SPEED] de la banda para caminar y el número aproximado de calorías [CALS.] que usted ha quemado. La pantalla también muestra su ritmo cardiaco cuando usted usa el sensor de pulso del mango (vea la paso 7).

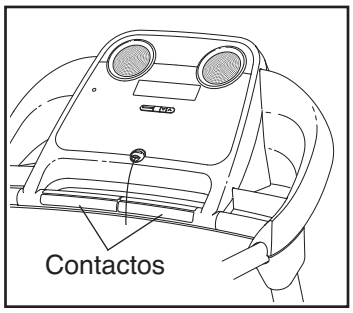
   La pantalla superior—La pantalla superior puede mostrar el tiempo transcurrido, la distancia caminada o corrida, el número aproximado de calorías quemadas o la velocidad de la banda para caminar. Oprima el botón Pantalla [DISPLAY] de manera repetida hasta que la pantalla superior muestre la información que desea ver. Nota: La información se mostrará solamente en la pantalla superior y no en las pantallas inferiores.

   Para ajustar las pantallas, presione el botón de Parar, saque la llave, y luego reinserte la llave.

7. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Nota: Si usa el sensor de pulso del mango y el sensor de pulso opcional para el pecho al mismo tiempo, la consola no mostrará su ritmo cardíaco correctamente. Para informarse sobre el sensor de pulso del pecho, vea la página 23.

   Antes de usar el sensor de pulso del mango, quite las hojas de plástico de los contactos metálicos en la barra de pulso. Además, verifique que tenga las manos limpias.



   Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sujete la barra de pulso con las palmas de las manos en los contactos de metal durante aproximadamente diez segundos; **evitando mover sus manos.** Cuando se detecte el pulso, un indicador con forma de corazón se iluminará intermitentemente en la pantalla inferior derecha cada vez que su corazón lata. Aparecerán uno o dos guiones y luego se mostrará su ritmo cardíaco. **Para una lectura más precisa del ritmo cardiaco, continúe presionando los contactos durante aproximadamente 15 segundos.**

8. **Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.**

   Pise los rieles para los pies, presione el botón de Parar [STOP] y **asegúrese de que la inclinación de la máquina para correr esté en la posición más baja. El nivel de inclinación deberá estar al mínimo para evitar que la máquina para correr sufra daños cuando se la pliegue en la posición de almacenamiento.** A continuación, extraiga la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

   Cuando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el interruptor de reiniciar/apagar en la posición de apagado [OFF] y desconecte el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina pueden desgastarse antes de tiempo.**

CÓMO UTILIZAR UN ENTRENAMIENTO DE CALORÍAS

1. **Inserte la llave dentro de la consola.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 17.

2. **Seleccione un entrenamiento de calorías.**

   Para seleccionar un entrenamiento de calorías, pulse repetidamente el botón Entrenamientos de Calorías [CALORIE WORKOUTS] hasta que se muestre el entrenamiento deseado en la pantalla.

   Cuando seleccione un entrenamiento de calorías, el nivel máximo de inclinación del entrenamiento se iluminará intermitentemente en la pantalla inferior izquierda, el ajuste de velocidad máxima se iluminará intermitentemente en la pantalla inferior derecha y el número aproximado de calorías que queme se mostrará en la pantalla superior. Además, una descripción de los ajustes de la velocidad del entrenamiento recorrerá a través de la pantalla.

3. **Registre su peso si es que lo desea.**

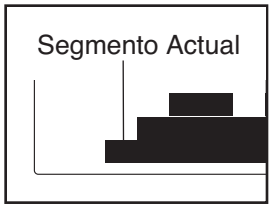
   Para lograr una cuenta más exacta de calorías, registre su peso en la consola al presionar los botones de disminución o aumento de Peso [WT.] en forma repetida. Nota: Una vez que ha ingresado su peso, su peso quedará grabado en la memoria.

4. **Inicie el entrenamiento.**

   Para iniciar el entrenamiento oprima el botón Comenzar [START] o el botón de incremento de Velocidad [SPEED]. Un momento después de pulsar el botón, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros valores de velocidad e inclinación del entrenamiento. Sujétese de las barandas y comience a caminar.

   Cada entrenamiento se divide en segmentos de un minuto. Cada segmento viene programado con un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación. Nota: El mismo ajuste de velocidad e/o inclinación se puede programar para segmentos consecutivos.

   Durante el entrenamiento, la descripción del programa mostrará su progreso. El segmento de la visualización gráfica que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica el ajuste de velocidad para dicho segmento. Al final de cada segmento, escuchará una serie de tonos. Si se programó un ajuste de velocidad y/o inclinación diferente para el próximo segmento, la velocidad y/o la inclinación se iluminarán intermitentemente en la pantalla para alertarle y la máquina para correr se ajustará automáticamente al nuevo ajuste de velocidad y/o inclinación.



   Al final del entrenamiento la banda para caminar disminuirá su velocidad hasta detenerse.

   Si el ajuste de velocidad o inclinación es demasiado alta o demasiado baja en algún momento del entrenamiento, puede anularla manualmente pulsando los botones Velocidad o Inclinación [INCLINE]; **sin embargo, cuando comience el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para ese segmento.**

   Para detener el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón Parar [STOP]. Para comenzar nuevamente el entrenamiento oprima el botón Comenzar o el botón de aumento de Velocidad. La banda para caminar comenzará a deslizarse a 2 km/h [Km/H]. Al comenzar el siguiente segmento del programa, la máquina para correr ajustará automáticamente el ajuste de velocidad e inclinación para el próximo segmento.

5. **Siga su progreso con las pantallas.**

   Vea el paso 6 en la página 18.

6. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 7 en la página 19.

7. **Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.**

   Vea el paso 8 en la página 19.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DE DESEMPEÑO

1. **Inserte la llave dentro de la consola.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 17.

2. **Seleccione un entrenamiento de desempeño.**

   Para seleccionar un entrenamiento de desempeño, pulse repetidamente el botón Entrenamientos de Desempeño [PERFORMANCE WORKOUTS] hasta que se muestre el entrenamiento deseado en la pantalla.

   Cuando seleccione un entrenamiento de desempeño, el número del entrenamiento se mostrará en la pantalla superior, el máximo nivel de inclinación del entrenamiento se iluminará de manera intermitente en la pantalla inferior izquierda, el máximo nivel de velocidad del entrenamiento se iluminará de manera intermitente en la pantalla inferior derecha y luego se mostrará la duración del entrenamiento en la pantalla superior. Además, una descripción de los ajustes de la velocidad del entrenamiento recorrerá a través de la pantalla.

3. **Registre su peso si es que lo desea.**

   Para lograr una cuenta más exacta de calorías, registre su peso en la consola al presionar los botones de disminución o aumento de Peso [WT.] en forma repetida. Nota: Una vez que ha ingresado su peso, su peso quedará grabado en la memoria.

4. **Seleccione la duración del entrenamiento si lo desea.**

   Si ha seleccionado un entrenamiento de desempeño, puede ajustar la duración del entrenamiento a un tiempo entre 15 y 45 minutos, con incrementos de 5 minutos. Para fijar la duración del entrenamiento pulse el botón de incremento o disminución de Tiempo [TIME] hasta seleccionar el tiempo deseado.

5. **Inicie el entrenamiento.**

   Vea el paso 4 en la página 20.

6. **Siga su progreso con las pantallas.**

   Vea el paso 6 en la página 18.

7. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 7 en la página 19.

8. **Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.**

   Vea el paso 8 en la página 19.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT

Para comprar tarjetas de iFit, visite www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.Las tarjetas iFit también están disponibles en tiendas seleccionadas.

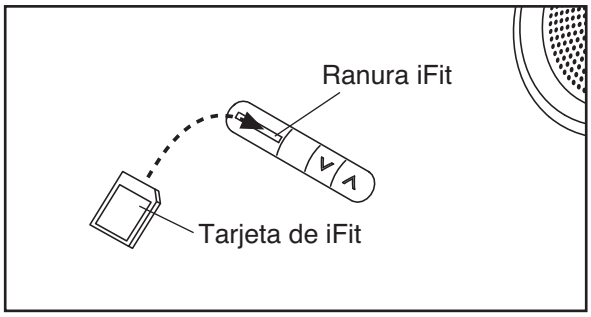
1. **Inserte la llave dentro de la consola.**

   Ver CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 17.

2. **Inserte una tarjeta iFit y seleccione un programa de entrenamiento.**

   Para usar un entrenamiento iFit, inserte una tarjeta iFit dentro de la ranura de iFit; asegurese que la tarjeta iFit está orientada de manera que los contactos de metal están hacia abajo y están insertados dentro de la ranura de iFit.

   Seguidamente seleccione el entrenamiento iFit pulsando el botón de incremento o reducción iFit. Cuando se seleccione un entrenamiento iFit, el nivel máximo de inclinación del entrenamiento se iluminará intermitentemente en la pantalla inferior izquierda, el ajuste de velocidad máxima se iluminará intermitentemente en la pantalla inferior derecha y luego la duración del entrenamiento se mostrará en la pantalla inferior izquierda. Además, una descripción de los ajustes de la velocidad del entrenamiento recorrerá a través de la pantalla.



   Cada entrenamiento iFit está dividido en varios segmentos de un minuto. Cada segmento viene programado con un ajuste de velocidad y un ajuste de inclinación. Nota: El mismo ajuste de velocidad e/o inclinación se puede programar para segmentos consecutivos.

3. **Inicie el entrenamiento.**

   Para iniciar el entrenamiento oprima el botón Comenzar [START] o el botón de incremento de Velocidad [SPEED]. Un momento después de pulsar el botón, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros valores de velocidad e inclinación del entrenamiento. Sujétese de las barandas y comience a caminar.

   A lo largo del entrenamiento la voz de un entrenador personal le guiará. El entrenamiento personalizado funcionará de la misma manera que un entrenamiento preajustado (vea el paso 4 en la página 20).

   Si el ajuste de la velocidad o inclinación para el segmento vigente es muy alto o bajo, usted puede manualmente anular el ajuste presionando los botones de Velocidad o Inclinación [INCLINE], **sin embargo, cuando el próximo segmento empiece, la máquina para correr se ajustará automáticamente al ajuste de la velocidad e inclinación del próximo segmento.**

   Para detener el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón Parar [STOP]. Para volver a empezar el entrenamiento, oprima el botón Comenzar. La banda para caminar comenzará a deslizarse a 2 Km/H. Al comenzar el siguiente segmento del programa, la máquina para correr ajustará automáticamente el ajuste de velocidad e inclinación para el próximo segmento.

4. **Siga su progreso con las pantallas.**

   Vea el paso 6 en la página 18.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 7 en la página 19.

6. **Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.**

   Vea el paso 8 en la página 19.

   PRECAUCIÓN: Retire siempre las tarjetas iFit de la ranura si no las está utilizando.

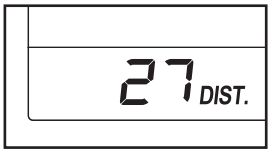
LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

La consola ofrece una función de información que mantiene un número total de horas que la máquina para correr ha operado y el número total de millas que la banda para caminar se ha movido. La función de información también le permite seleccionar millas o kilómetros para medir la distancia, y para encender y apagar la función demo de la pantalla.

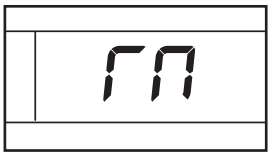
Para seleccionar la función información, mantenga pulsado el botón Parar [STOP] mientras inserta la llave en la consola, luego suelte el botón Parar. Cuando se selecciona la función de información, se mostrará la siguiente información:

La pantalla superior muestra el número total de horas que la máquina para correr ha estado en uso.

La pantalla inferior izquierda muestra el número total de kilómetros (o millas) que la banda para caminar ha recorrido.



En la pantalla inferior derecha se mostrará una “M” para el sistema métrico (kilómetros y kilogramos) o una “E” para el sistema inglés (millas y libras). Presione el botón de aumento de Velocidad [SPEED] para cambiar el sistema de medidas si lo desea.



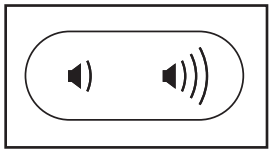
La consola presenta una modalidad de demostración de pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Mientras la función demo está activada la consola funcionará normalmente cuando se enchufe el cable eléctrico, coloque el interruptor en la posición de reiniciar e introduzca la llave en la consola. Sin embargo, al extraer la llave, las pantallas permanecerán encendidas, aunque los botones no funcionen. Si la función de demostración está activada, una “d” aparecerá en la pantalla inferior derecha mientras la función de información esté seleccionada. Para activar o desactivar la función de demostración, pulse el botón para disminuir la Velocidad.

Para salir de la función de información, extraiga la llave de la consola.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

Para tocar música o audiolibro por los altavoces estereofónicos de la consola, usted debe conectar su reproductor de MP3, lector de CD, u otro reproductor personal de audio a la consola a través del enchufe de MP3.

Para usar la toma de MP3, localice el cable de audio incluido y conéctelo a la toma de MP3. Luego enchufe el cable de audio a la toma de su reproductor de MP3, de CD u otro reproductor personal de audio. Asegúrese de que el cable de audio está completamente insertado.

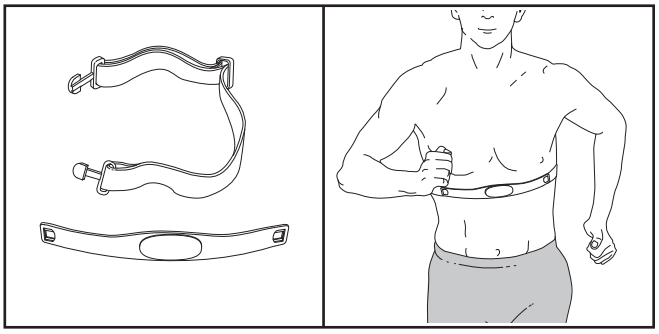


Luego, presione el botón Ejecutar de su reproductor de MP3, lector de CD, u otro reproductor personal de audio. Ajuste el volumen de su reproductor personal de audio u oprima los botones de aumento y disminución de volumen de la consola.

Si está usando un lector personal de CD y el CD se saltea, ponga el lector de CD en el piso u otra superficie plana en vez de en la consola.

SENSOR DE PULSO OPCIONAL PARA EL PECHO

Un sensor de pulso opcional para el pecho ofrece una operación de manos libres mientras controla su ritmo cardiaco durante sus entrenamientos. **Para comprar el sensor de pulso opcional para el pecho, llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.**

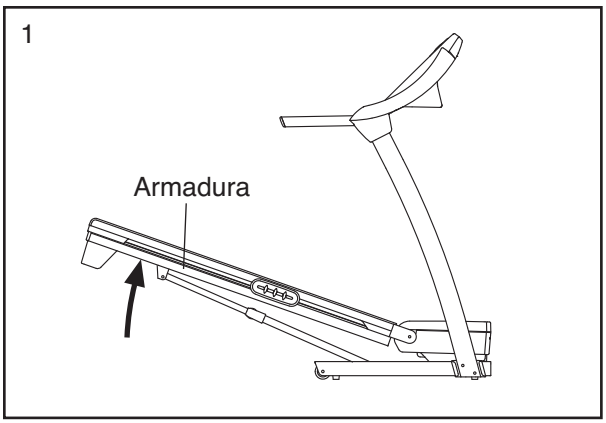


CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

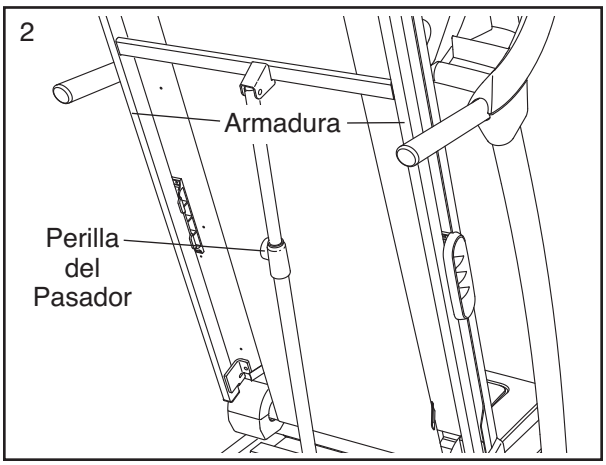
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición inferior antes de plegarla. Extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico. PRECAUCIÓN: Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover la máquina para correr.

1. Sostenga la armadura de metal firmemente en el sitio que se muestra con la flecha hacia abajo. **PRECAUCIÓN: No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.**



2. Levante la armadura hasta que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento. **PRECAUCIÓN: Asegúrese de que la perilla del pasador se bloquee.**

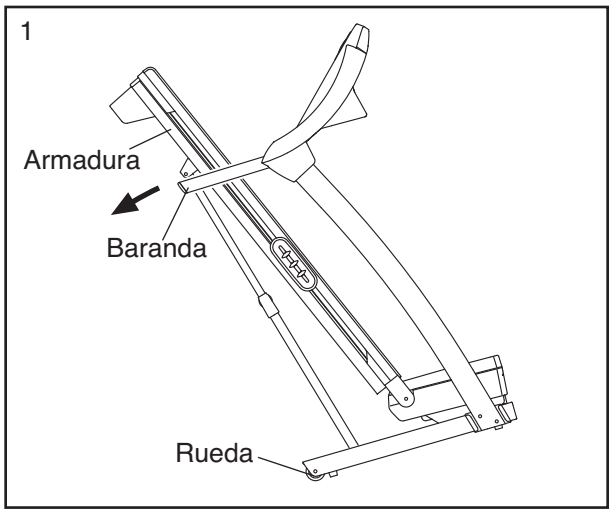


Para proteger el piso o alfombra, coloque una estera debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr fuera de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, pliéguela como se describe a la izquierda. **PRECAUCIÓN: Asegúrese de que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento. Para mover la máquina para correr pueden necesitarse dos personas.**

1. Sujete la armadura y una de las barandas y coloque un pie contra una de las ruedas.



2. Tire de la baranda hacia atrás hasta que la máquina para correr ruede sobre sus ruedas, y muévala con cuidado a la ubicación deseada. **PRECAUCIÓN: No mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás, no tire de la armadura y no mueva la máquina para correr sobre una superficie irregular.**

3. Coloque un pie contra una de las ruedas y baje con cuidado la máquina para correr.

CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. **Vea el dibujo 2.** Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha. Tire de la perilla del pasador hacia la izquierda, si es necesario, y empuje la armadura ligeramente hacia delante. Incline la armadura unas pulgadas hacia abajo y suelte la perilla del pasador.

2. **Vea el dibujo 1 a la izquierda.** Sostenga la armadura de metal firmemente con las dos manos y bájela hacia el piso. **PRECAUCIÓN: No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies, y no deje caer la armadura. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.**

PROBLEMAS

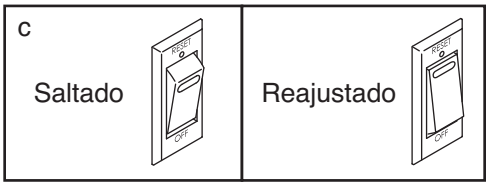
La mayoría de los problemas de la máquina para correr pueden resolverse siguiendo los pasos que se indican más abajo. Encuentre el síntoma correspondiente y siga los pasos que se indican. Si necesita ayuda adicional, por favor vea la portada de este manual.

PROBLEMA: La máquina no se enciende

SOLUCIÓN: a. Asegúrese de que el cable eléctrìco esté enchufado a un tomacorriente debidamente conectado a tierra (vea la página 15). Si es necesario utilizar un cable de extensión, use sólo un cable de 3 hilos de 1 mm^2, no mayor de 1,5 m.

b. Tras enchufar el cable eléctrìco, asegúrese de que la llave esté introducida en la consola.

c. Compruebe el interruptor que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar como se muestra, el interruptor se ha saltado. Para reajustar el interruptor, espere cinco minutos y luego vuelva a presionar el interruptor hacia adentro.



PROBLEMA: La máquina se apaga durante el funcionamiento

SOLUCION: a. Compruebe el interruptor (vea el dibujo de arriba). Si el interruptor se ha disparado, espere cinco minutos y luego vuelva a presionar el interruptor hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado. Si el cable eléctrico está enchufado, desenchúfelo, espere cinco minutos y vuelva a enchufarlo.

c. Retire la llave de la consola. Vuelva a introducir la llave en la consola.

d. Si la máquina para correr todavía no funciona, por favor vea la portada de este manual.

PROBLEMA: La pantalla de la consola se mantiene encendida cuando usted retira la llave

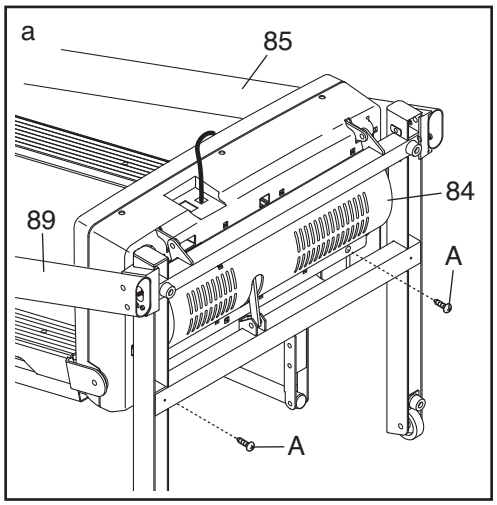
SOLUCIÓN: a. La consola ofrece con una función demo, diseñada para ser usada si se exhibe la máquina para correr en una tienda. Si la pantalla se mantiene encendida cuando retira la llave, se enciende la función demo. Para apagarlo, presione el botón de Parar [STOP] durante unos segundos. Si la pantalla se mantiene encendida, consulte LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23 para apagar la función demo.

PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

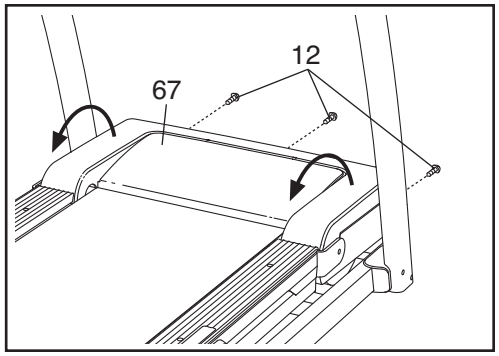
SOLUCIÓN: a. Pulse los botones de Inclinación [INCLINE] y ajuste el nivel de inclinación de la máquina para correr al 5%.

Extraiga la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO.** Con la ayuda de otra persona, incline hacia abajo los Montantes Verticales (85, 89). Puede haber dos Tornillos (A) en la base de la Charola Ventral (84). Si los hay, retírelos. Nota: Es necesario usar un destornillador estrella de por lo menos 13 cm de largo.

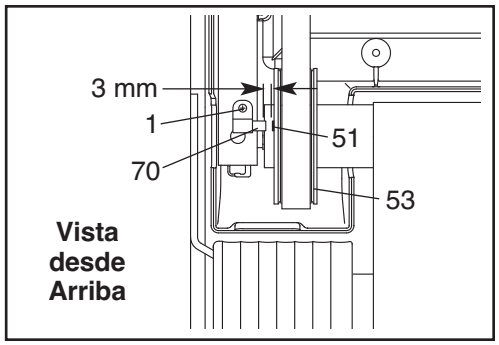
Luego levante los Montantes Verticales (85, 89).



Quite los tres Tornillos de la Cubierta de M4,2 x 19mm (12), y cuidadosamente quite la Cubierta del Motor (67).



Localice el Interruptor de Lengüeta (70) y el Imán (51) ubicados a la izquierda de la Polea (53). Gire la polea hasta que el imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de aproximadamente 3 mm. Si es necesario, afloje el Tornillo M4,2 x 19mm (1), mueva ligeramente el Interruptor de Lengüeta y vuelva a apretar el Tornillo. Vuelva a fijar la Cubierta del Motor (no se muestra). Vuelva a fijar los Tornillos de la Charola Ventral (no se muestran) si es necesario. Ponga en marcha la máquina para correr y déjela funcionando durante algunos minutos para verificar que tenga una correcta lectura de velocidad.



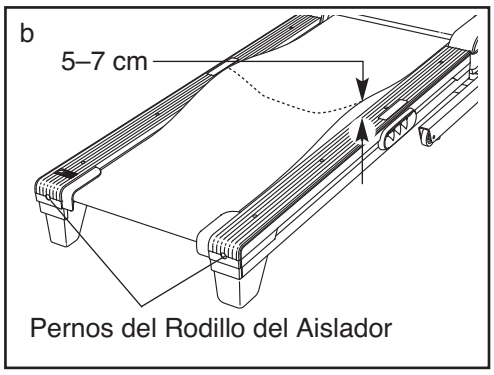
PROBLEMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

SOLUCIÓN: a. Con la llave en la consola, presione uno de los botones de Inclinación [INCLINE]. **Retire la llave mientras cambie la inclinación.** Tras unos segundos, vuelva a introducir la llave. La máquina para correr se elevará automáticamente al máximo nivel de inclinación y regresará luego al nivel mínimo. Esto recalibrará el sistema de inclinación.

PROBLEMA: La banda para caminar se ralentiza cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN: a. Si es necesario utilizar un cable de extensión, use sólo un cable de 3 hilos de 1 mm^2, no mayor de 1,5 m.

b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido opuesto a las agujas del reloj, 1/4 vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, deberá poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y haga funcionar la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.

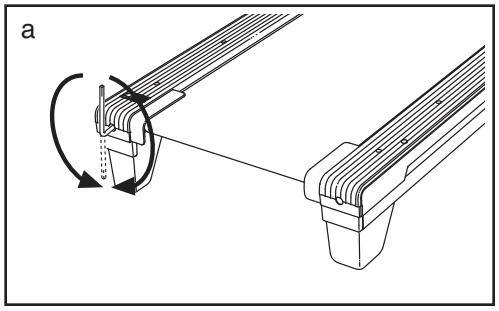


Pernos del Rodillo del Aislador

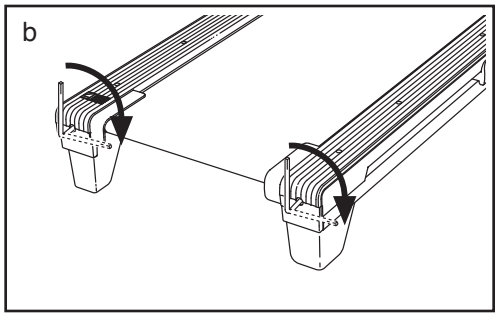
c. Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de éste manual.

PROBLEMA: La banda para caminar está descentrada o se resbala cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN: **a. Si la banda para caminar no está centrada** primero retire la llave, y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda,** use la llave hexagonal para dar vuelta al perno izquierdo del rodillo trasero 1/2 vuelta; **si la banda para caminar se ha movido al lado derecho,** de vuelta al perno en dirección opuesto a las agujas del reloj 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no ajustar de más la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y haga funcionar la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté centrada.



b. Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, voltee ambos pernos del rodillo estable 1/4 vuelta a favor de las agujas del reloj. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y camine con cuidado sobre la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



GUÍA DE EJERCICIOS

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su “zona de entrenamiento.” El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se queme grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de grasa* almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios–nunca contenga la respiración.

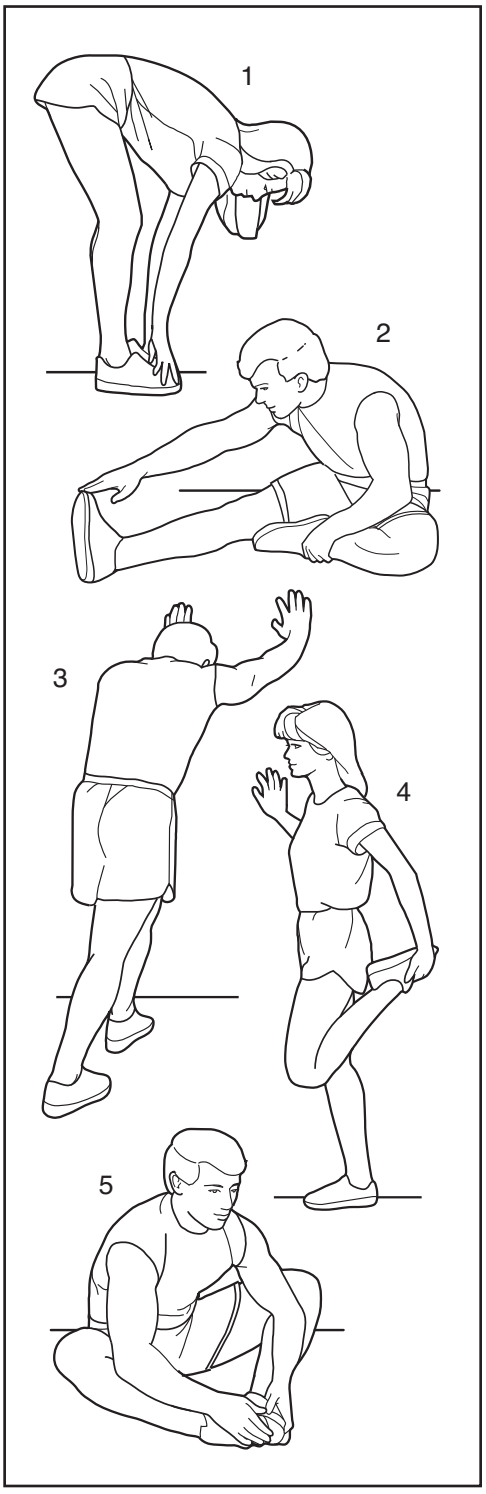
Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

La forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos se muestra en el dibujo de la derecha. Muévase lentamente cuando se estire—nunca se mesa.



1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

Párese flexionando ligeramente sus rodillas y flexione el tronco lentamente hacia delante. Deje que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se dobla lo más que pueda hacia la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Parte posterior del muslo, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

Siéntese con una pierna extendida. Dirija la planta del otro pie hacia usted y apóyela contra la parte interna del muslo de su pierna extendida. Flexione el tronco hacia delante lo más que pueda tratando de tocar la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Parte posterior del muslo, región lumbar e ingle.

3. Estiramiento de los Gemelos/Tendón de Aquiles

Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Para estirar más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna que queda detrás. Estiramientos: Gemelos, tendones de Aquiles y tobillos.

4. Estiramiento de los Cuadriceps

Con una mano apoyada sobre la pared, para mantener el equilibrio, flexione el cuerpo hacia atrás y agarre un pie con su otra mano. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

Sentado con las plantas de los pies unidas y las rodillas hacia afuera. Tire de sus pies lo más que pueda hacia el área de su ingle. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.

LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo PETL59910.0 R0412A

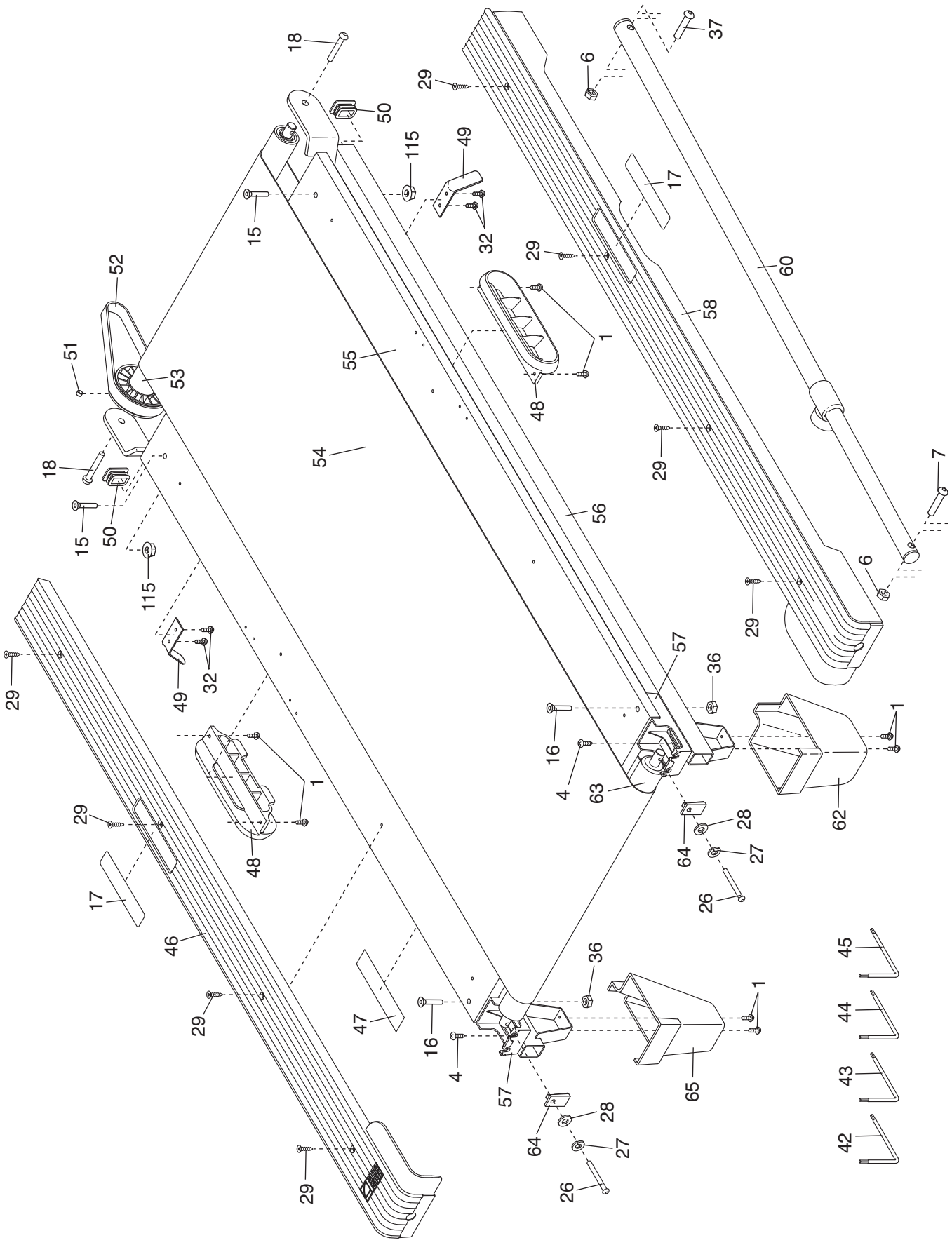
Para ubicar las piezas que figuran debajo, vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS casi al final de este manual.

N°	Ctd.	Descripción
1	9	Tornillo de M4,2 x 19mm
2	2	Tornillo de M4 x 45mm
3	4	Tornillo Punta Broca de M4,2 x 25mm
4	11	Tornillo de Tierra de #8 x 1/2"
5	6	Perno con Nylon de M8 x 25mm
6	6	Contratuerca de 3/8"
7	2	Perno con Nylon de 3/8" x 1 3/4"
8	2	Perno de Parche de M10 x 95mm
9	4	Arandela Estrella de M10
10	8	Arandela Estrella de M8
11	5	Tornillo de M4,2 x 13mm
12	3	Tornillo de la Cubierta de M4,2 x 19mm
13	3	Gancho de la Cubierta
14	2	Tornillo de M4,2 x 16mm
15	2	Perno de M8 x 35mm
16	2	Perno de M8 x 90mm
17	2	Calcomanía del Riel para los Pies
18	2	Perno de M10 x 30mm
19	4	Tuerca de M10
20	1	Perno de 3/8" x 1 3/4"
21	1	Perno de 3/8" x 1 1/2"
22	1	Cable de Tierra del Controlador
23	2	Perno de 3/8" x 1"
24	2	Tuerca de 3/8"
25	1	Perno de M6 x 45mm
26	2	Perno de M6 x 70mm
27	2	Arandela de Seguridad de M6
28	2	Arandela Plana de M6
29	8	Tornillo de M5 x 25mm
30	2	Perno del Motor de 1/4"
31	2	Perno de M10 x 50mm
32	4	Tornillo con Cabeza de Arandela de M4,2 x 13mm
33	5	Tornillo de M4,2 x 10mm
34	2	Tuerca de la Jaula de M8
35	10	Tornillo de M4 x 19mm
36	2	Tuerca de M8
37	3	Perno de 3/8" x 2"
38	2	Atadura de Cable
39	9	Atadura de Cable de 8"
40	2	Atadura Ajustable
41	1	Llave/Sujetador
42	1	Llave Hexagonal de 6 mm
43	1	Llave Hexagonal de 4 mm
44	1	Llave Hexagonal de 5 mm
45	1	Llave Hexagonal
46	1	Riel para los Pies Izquierdo
47	1	Calcomanía de Advertencia
48	2	Cojín de la Plataforma
49	2	Guía de la Banda
50	2	Tapa de la Armadura
51	1	Imán
52	1	Correa del Motor
53	1	Rodillo de Manejo/Polea
54	1	Banda para Caminar
55	1	Plataforma para Caminar
56	1	Armadura
57	2	Soporte del Rodillo
58	1	Riel para los Pies Derecho
59	1	Puerta de Acceso
60	1	Pasador de Almacenamiento
61	1	Soporte del Pasador
62	1	Pata Derecha
63	1	Rodillo Estable
64	2	Placa de Soporte del Rodillo
65	1	Pata Izquierda
66	2	Abrazadera de la Consola
67	1	Cubierta del Motor
68	1	Motor de Manejo
69	3	Ataduras de Cables de la Armadura de Levante
70	1	Interruptor de Lengüeta
71	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta
72	2	Espaciador de la Armadura
73	2	Arandela Estrella de 1/4"
74	1	Armadura de Levante
75	1	Soporte Atajador de Inclinación
76	1	Armadura de Levante/Cable de Tierra de Rodillo
77	1	Motor de Levante
78	1	Espaciador del Motor de Levante
79	1	Cable del Motor de Levante
80	1	Controlador
81	1	Cable Eléctrico
82	1	Adaptador del Cable Eléctrico
83	1	Interruptor
84	1	Charola Ventral
85	1	Montante Vertical Izquierdo
86	1	Espaciador del Montante Vertical Izquierdo
87	2	Tapa de la Base
88	1	Cable del Montante Vertical
89	1	Montante Vertical Derecho
90	4	Espaciador del Perno
91	1	Espaciador del Montante Vertical Derecho

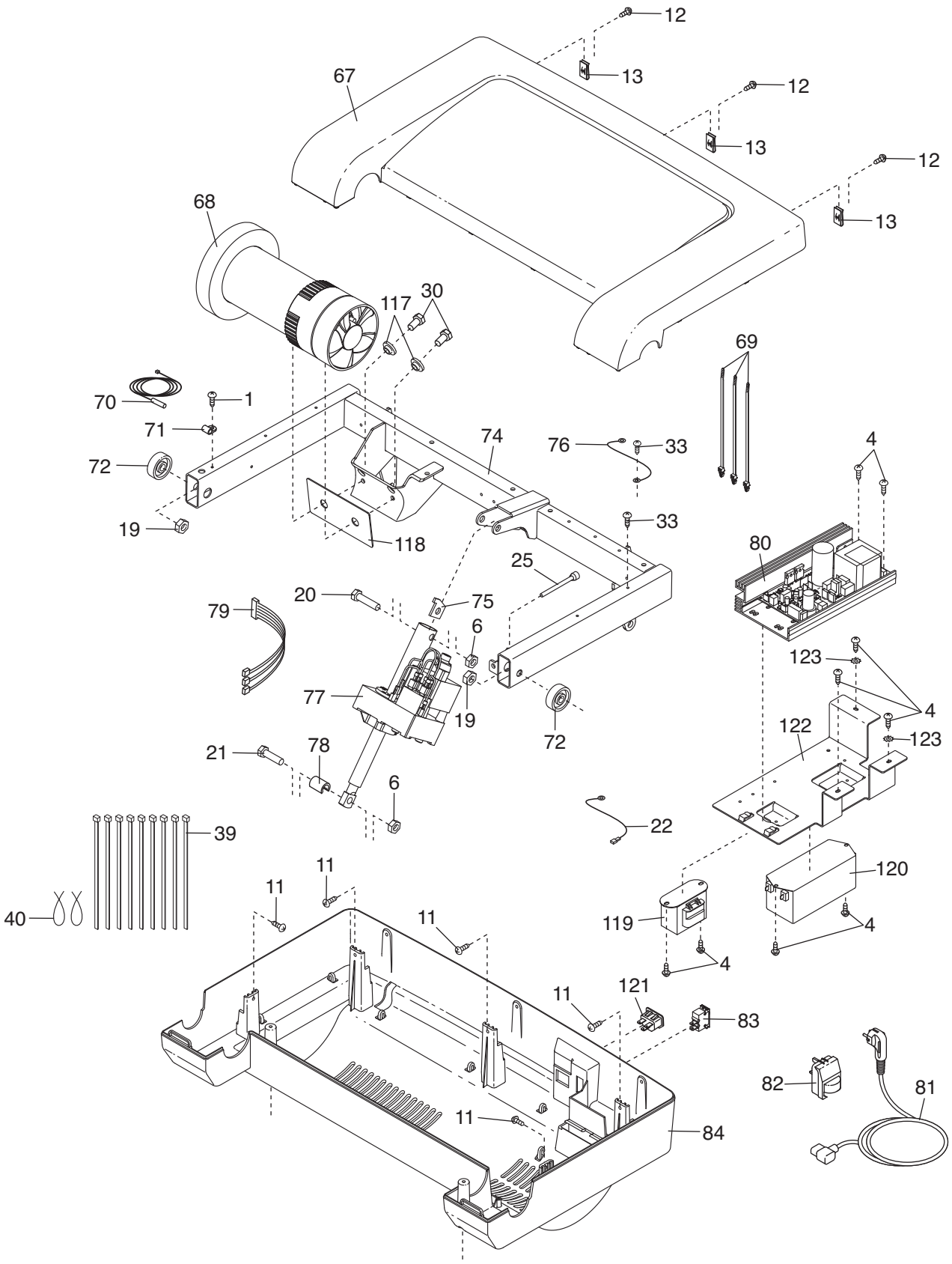
N°	Ctd.	Descripción
92	4	Pata de la Base
93	2	Calcomanía de Precaución
94	2	Espaciador de la Pata de la Base
95	1	Base
96	1	Armadura de Levante/Cable de Tierra del Base
97	2	Rueda
98	2	Tapa de la Baranda
99	1	Baranda Izquierda
100	1	Barra de Pulso
101	1	Baranda Derecha
102	1	Cable de Tierra de la Consola
103	1	Base de la Consola
104	1	Charola Izquierda de Accesorios
105	1	Consola
106	1	Charola de Accesorios Derecha
107	4	Tornillo de #8 x 1"
108	2	Perno de M5 x 16mm
109	1	Cubierta del Montante Vertical Izquierda
110	1	Cubierta Derecha del Montante Vertical
111	1	Armadura de la Consola
112	1	Alambre Audio
113	4	Perno con Nylon de 5/16" x 5/8"
114	2	Perno de Parche de M10 x 68mm
115	2	Tuerca con Reborde de M8
116	12	Tornillo de M4 x 13mm
117	2	Buje del Motor
118	1	Aislador del Motor
119	1	Transformador
120	1	Filtro
121	1	Toma
122	1	Soporte del Sistema Electrónico
123	2	Arandela Estrella de #8
124	4	Tornillo de M4 x 16mm
*	–	Manual del Usuario

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

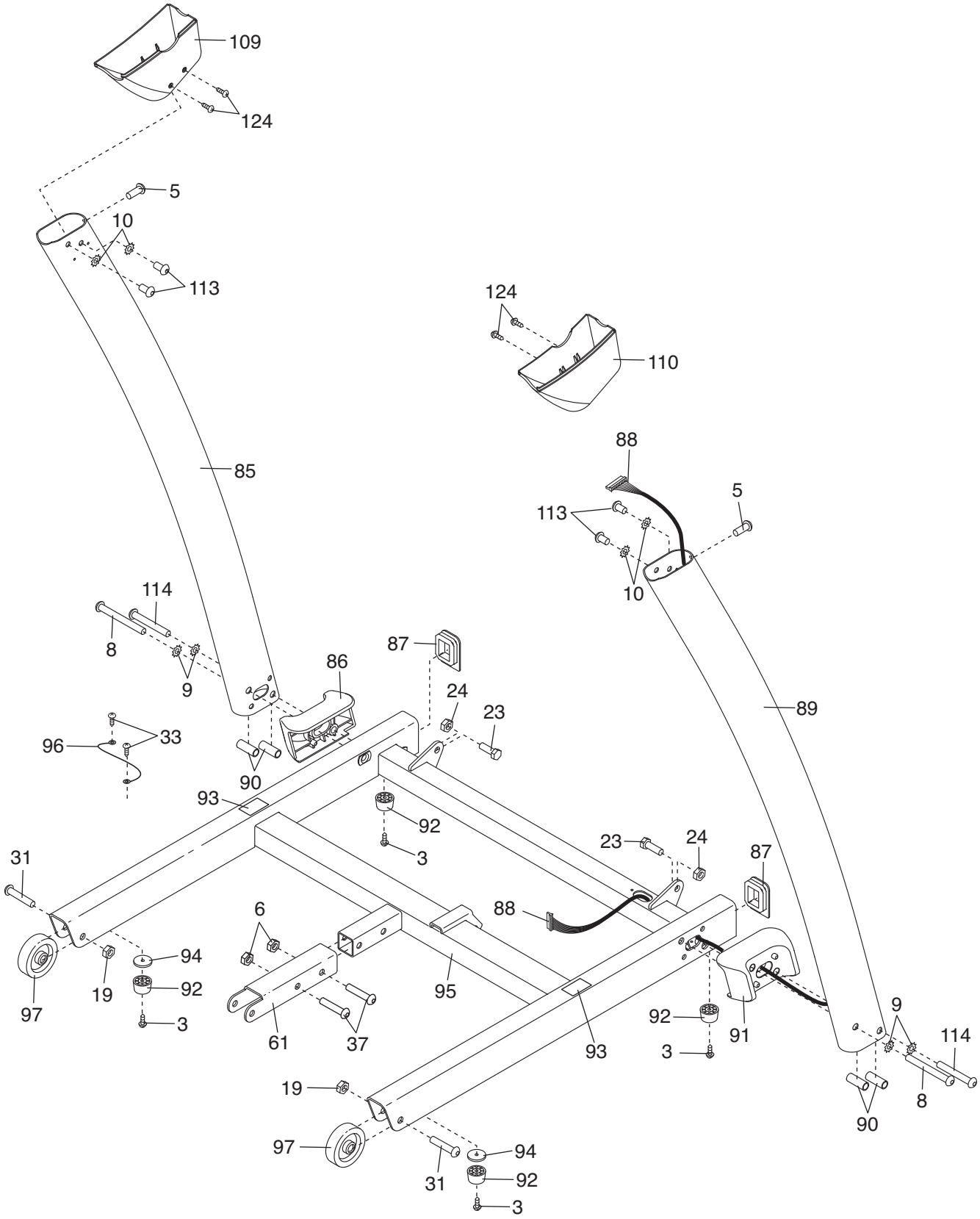
DIBUJO DE LAS PIEZAS A—Nº de Modelo PETL59910.0 R0412A



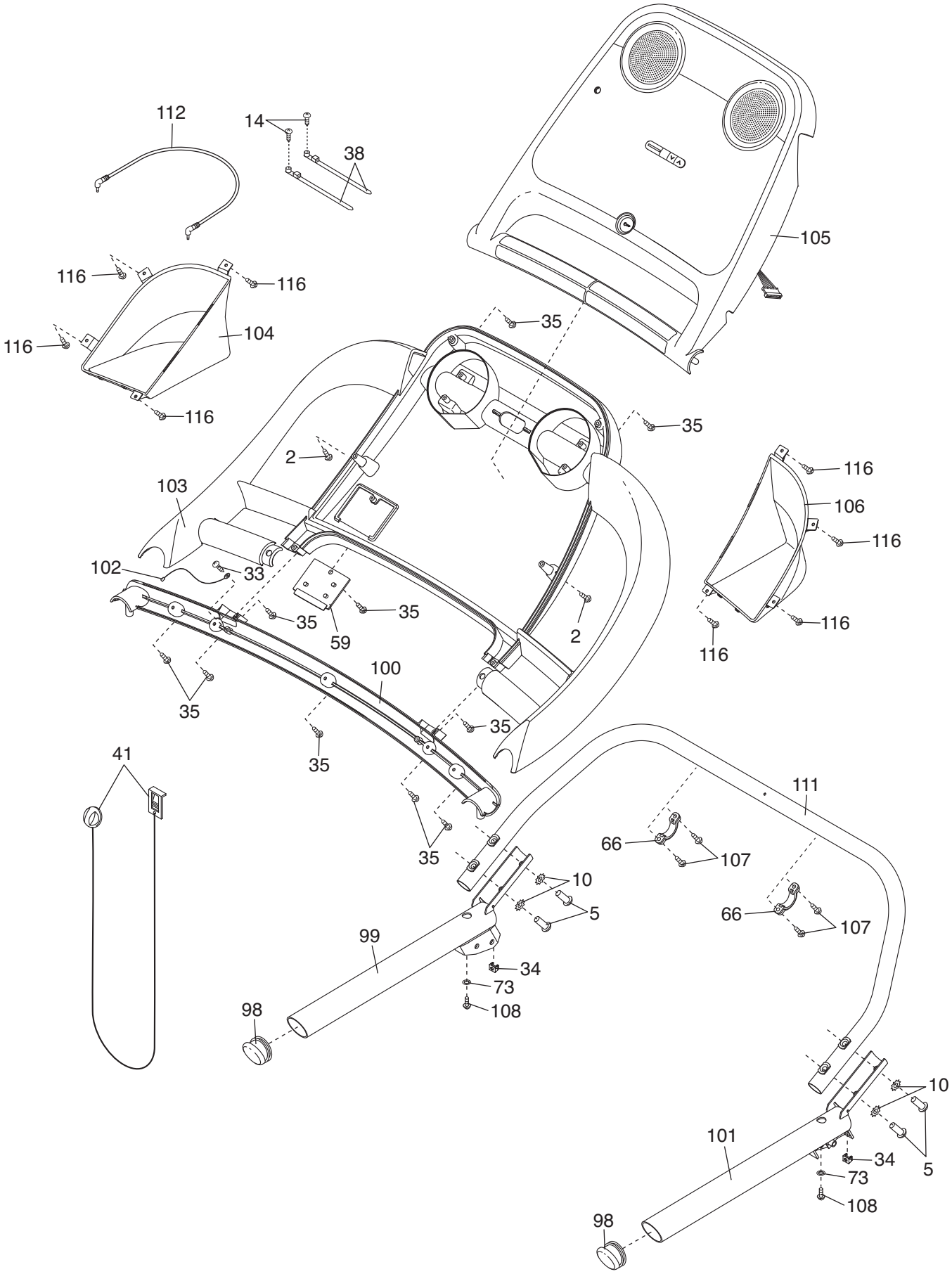
DIBUJO DE LAS PIEZAS B—Nº de Modelo PETL59910.0 R0412A



DIBUJO DE LAS PIEZAS C—Nº de Modelo PETL59910.0 R0412A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D—Nº de Modelo PETL59910.0 R0412A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.

Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

Nº de Pieza 299174 R0412A

Impreso en China © 2012 ICON IP, Inc.